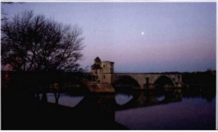
摄影曝光技巧全解

[日]学习研究社 编著

CAPA 摄影教室

★
何为曝光的基础知识?
★
什么是恰到好处的曝光?
★
在拍摄现场如何灵活运用曝光补偿术?
★
[分门别类]
适度曝光的选择方法是什么?
★

本书将深入浅出地为您阐述
如何控制曝光量拍出称心如意的照片



中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS　中青学研

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

咔啪™ 先锋摄影 CAPA

中国首本集器材评测与拍摄技巧于一体的先锋摄影杂志

- 《咔啪》先锋摄影由日本著名摄影杂志《CAPA》提供内容支持，
  中国青年出版总社出版发行
- 每月1日上市
- 定价20元
- 订阅电话：010-59521269
- 网址：www.capacamera.com

责任编辑／肖　辉
胡　剑
杨东玥
美术编辑／于　研

短信查询 立辨真伪

明码 1118 2527 5478 7751
密码

上架建议：艺术—摄影

ISBN 978-7-5006-8907-2

总定价：225.00元（共5册）

本册：45.00元

Dejitaruitiganrefu syashinwo tanoshimu roshituwaza
© GAKKEN 2009
First published in Japan 2008 by Gakken Co., LTD., Tokyo
Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本学习研究社授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话：
全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
http://www.shdf.gov.cn

中国青年出版社
010-59521255
E-mail: law@cypmedia.com
MSN: chen_wenshi@hotmail.com

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16 位数字）发送短信至 106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。
短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至 10669588128。客服电话：010-58582300

图书在版编目(CIP)数据

摄影曝光技巧全解 / 日本学习研究社编著；徐建雄译.
—北京：中国青年出版社，2009.9 (CAPA 摄影教室)
ISBN 978-7-5006-8907-2
I. 摄 ... II. ①日 ... ②徐 ... III. 曝光－基本知识
IV.TB811
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 148703 号

摄影曝光技巧全解

〔日〕学习研究社 编著

出版发行：中国青年出版社
地　　址：北京市东四十二条21号
邮政编码：100708
电　　话：(010) 59521152 / 59521269
传　　真：(010) 59521133
企　　划：北京中青学研教育科技发展有限公司
责任编辑：肖　辉　胡　剑　杨东玥
美术编辑：于　研
印　　刷：北京顺诚彩色印刷有限公司
开　　本：889×1194　1/16
总 印 张：35
版　　次：2009年9月北京第1版
印　　次：2009年9月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5006-8907-2
总 定 价：225.00元（共5册）

本书如有印装质量等问题，请与本社联系
电话：(010) 59521152 / 59521269
读者来信：capa@capacamera.com
如有其他问题请访问我们的网站：www.capacamera.com

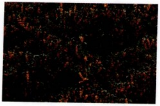
“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。
封面用字包括：方正兰亭系列字体

CAPA 摄影教室

摄影曝光技巧全解

本书将深入浅出地为您阐述如何控制曝光量拍出称心如意的照片

中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS 中青学研



摄影曝光技巧全解

4 玩转曝光 Gallery

14 Chapter1 曝光的基础知识 清水徹

16 1 照片的曝光

17 2 决定曝光的要素

22 3 曝光补偿

28 4 像素分布直方图

32 5 测光模式

34 6 灰阶补偿

38 7 使用闪光灯时的曝光

40 Chapter2 玩转曝光的技巧 吉森信哉

42 1 什么是恰到好处的曝光

48 2 拍摄现场的曝光补偿术

48 Step 1 设定ISO感光度

49 Step 2 设定测光模式

50 Step 3 设定拍摄模式

51 Step 4 设定曝光补偿值

52 Step 5 自动包围曝光的设定

53 液晶显示屏的设定

Contents

各种与曝光有关模式的设定方法 110

今道 SHIGEMI 用正补偿将花和食物拍得轻灵生动。逐步提高曝光值，直至过白极限 109

井村 淳 动物摄影的成败在于按下快门的瞬间！在改变曝光的同时，也要注意快门速度 103

清水 徹 在旅行地边散步边拍摄，充分运用自动包围曝光和灰阶补偿功能 93

福田 健太郎 在用显示屏无法确切检查时，可利用直方图或死白警告功能 79

吉森 信哉 以光圈优先AE为主，在光线有变化的场景中选择手动曝光 65

Column

「我的曝光技巧」

摆设 今道 SHIGEMI 104

动物 井村 淳 97

儿童 井村 淳 94

人像 清水 徹 87

街头风景 清水 徹 80

自然风景 福田 健太郎 66

花卉 吉森 信哉 58

[分门别类] 曝光选择实例 58

正确认识适度曝光 福田 健太郎 56

Chapter3

适度曝光的选择方法 54

Gallery

玩转曝光

有时只需稍稍改变一点曝光，
照片就会变身为一幅“感人的作品”。
因为它能点石成金，拍出比“亲眼所见”更美的风景。

吉森 信哉

图为从花瓣中探出头来的玫瑰花蕾。要想用柔美的粉红色虚化背景去包裹它这副可爱的模样，就必须要有华美的亮度。通过+0.1的曝光补偿就再现了理想中的明亮色彩。

Olympus E-510 ZUIKO DIGITAL 35mm F3.5 Macro TTL开放测光 49分区数码ESP测光 光圈优先AE F4.0 EV+1.0 ISO200 灰阶补偿功能关闭

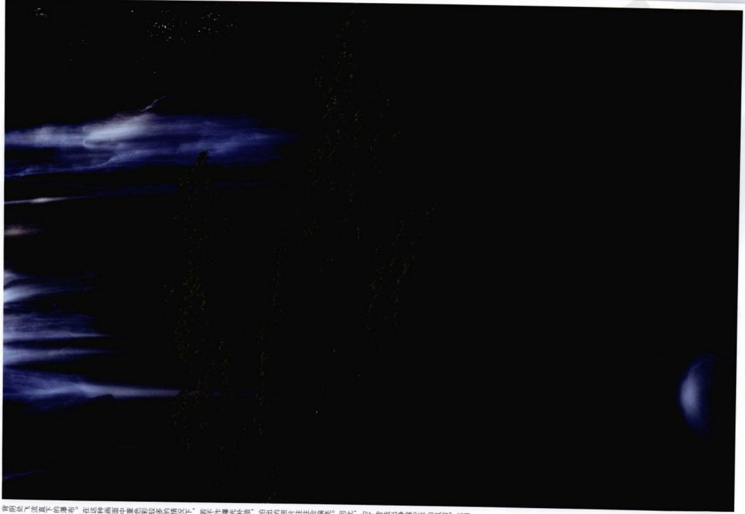
阵雨骤至。匆忙跑进院内的休息处，等待雨停……然而，激雨敲打下的庭院风景竟也别具一格。考虑到偏暗一些的氛围更佳，就将曝光补偿设定为-0.3，拍下了这幅照片。

Nikon D200 AF-S DX VR Nikkor ED18-200mm F3.5-5.6G 矩阵测光 光圈优先AE F4.5 EV-0.3 ISO400 无灰阶补偿功能

Gallery
福田 健太郎

万里无云的晴天，新绿葱郁的山地风景。残雪未融的穗高连山峰，明镜般的湖面之中的倒影。整体考虑了整个画面的基调后，就用接近于肉眼所见的亮度，再现了深山之中春天终于来临时的明快氛围。

Canon EOS 5D EF24~105mm F4L IS USM 中央重点平均测光 光圈优先 AE F11 EV-1.0 ISO200 无灰阶补偿功能



背阴处飞流直下的瀑布。在这种画面中重色彩较多的情况下，若不作曝光补偿，拍出的照片往往会偏亮。因此，为了营造出静谧安详的氛围，运用负补偿可使暗部显得愈发凝重，从而使飞瀑凸显于暗色基调之上。

Canon EOS 5D EF70~200mm F2.8L IS USM 中央重点平均测光 光圈优先 AE F16 EV－1.7 ISO100 无灰阶补偿功能

逆光下闪闪发亮的河面和贡多拉。为了强调河面的反光并把握好贡多拉的拍摄时机，焦点和曝光均以河面上的亮斑为准。运用灰阶补偿功能将原本会显得较暗的贡多拉和建筑物变得较为明亮。

Sony α350DT16-105mm F3.5-5.6 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 EV-0.3 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

华灯初上时分的后街。对近前的街灯柱子中间微亮部分进行测光，并对曝光进行负补偿，以便营造出昏暗的街景气氛。然而，后方天空的微亮又需要加以部分保留，所以曝光补偿仅限于－0.5。

Sony α900 Vario-Sonnar T*24-70mm F2.8 ZA SSM 多区分割测光 光圈优先AE F4.0 EV－0.5 ISO800 DRO优化功能关闭

Gallery
井村 淳

逆光拍摄雪地上的洁白的海豹宝宝。面部不偏暗，高光处不过白，出于这样的考虑来确定曝光，最后决定为+1.0~+2.5之间的阶段曝光。
Canon EOS-1D MarkⅢ EF100~400mm F4.5~5.6L IS 中央重点平均测光
光圈优先AE F9.0 EV+1.3 ISO200 自动亮度优化功能关闭

将太阳纳入画面背景拍摄动物时，要将动物拍出剪影的效果来。这时，背景中天空的色彩很重要。由于与太阳重叠的部分光线强烈，会丧失剪影效果，因此须运用正补偿将其调暗一点。

Canon EOS-1D MarkⅢ EF500mm F4L IS+增距镜×1.4 中央重点平均测光 光圈优先AE F16 EV+0.7 ISO200 自动亮度优化功能关闭

Gallery
今道 SHIGEMI

这是在偏暗的环境下拍摄的，由于采用了曝光正补偿，竟然拍出了一幅亮得令人吃惊的照片。此时不能手抖，所以ISO感光度须稍高一些。注意在取景时背景中不纳入窗户，而是墙壁，这样就不会出现过曝现象同时再现花的质感。

Sony α700 50mm F1.4 多区分割测光 光圈优先AE F2.0 EV+0.3 ISO800 DRO优化功能开启（高级自动）

要想表现出早餐的感觉，就须拍得明亮。可让银匙以及透过背景中窗帘的光线过曝，用曝光正补偿使整个画面变得明亮。同时，要表现出主体——华夫饼的美味可口，曝光准确是极为重要的。

Sony α700 50mm F1.4 多区分割测光 光圈优先AE F2.8 EV+0.3 ISO200 DRO优化功能开启（高级自动）

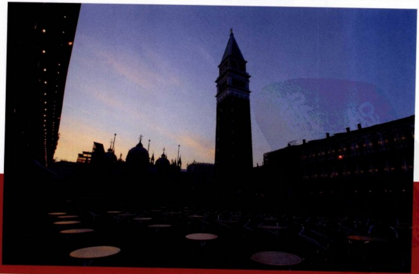
Chapter 1

曝光的基础知识

曝光对摄影来说至关重要。要想随心所欲地控制曝光，须首先掌握其基础知识。
除此之外，也要了解与曝光有关的新功能并能够熟练运用。

摄影·文字 / 清水 徹

1 照片的曝光
2 决定曝光的要素
3 曝光补偿
4 像素分布直方图
5 测光模式
6 灰阶补偿
7 使用闪光灯时的曝光



『进入相机中的光量』即为曝光

相机测算出的亮度可以随心所欲地加以改变

以相机自动曝光拍出的照片

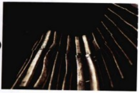
背景中的天空略带逆光且较为明亮，而建筑物处在阴影之中，因此天空与建筑物的明暗反差很大。这时若以相机自动曝光来拍摄，则主体——建筑物会比实际所看到的状态暗。通过曝光补偿增亮就可得到接近于实际所看到建筑物状态的效果了。

曝光补偿增亮后的效果

能够根据自己的表现意图随心所欲地调整亮度

相机自动曝光拍出的照片

较暗的补偿



更暗的补偿

图为沐浴在朝阳下熠熠生辉的长椅。左边的照片就是以相机自动曝光拍摄的，这样拍出的照片也不能算是失败之作，只不过为了更加突出长椅的反光，才将整个画面拍得稍暗一些。在右边更暗的照片中，背景很暗，带反光的长椅则给人以强烈的印象。

拍摄者能自由调整照片的最终亮度

我们经常会听到“曝光”这个摄影术语。其实，所谓曝光就是穿过镜头（光圈）和快门，到达感光元件上的光的总量，也称作曝光量。

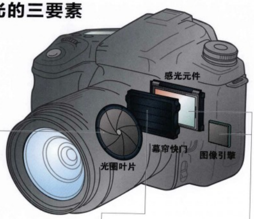
而在广义上，“照片的最终亮度”也称作“曝光”。也就是说，“适度曝光”即“形成合适的亮度的曝光（设定）”，同时也有“以适当的亮度拍出的照片”这样的含义。

全都依靠相机的自动曝光来拍摄，也能拍出亮度适中的照片，这是因为内置式测光感应器会测出进入相机的光量，经过处理器计算自动设定形成亮度适中效果的曝光的缘故。但在强烈的逆光状态下，有时就难以形成合适的亮度了。同时，相机的内置测光感应器也难以满足拍摄者所希望的某些效果或特有的感觉。也就是说，拍摄者有必要对相机的曝光设定作出“纠偏”和“符合表现意图的亮度补偿调整”。

换句话说，拍摄者可以随心所欲地决定照片的曝光。

用光圈、快门、ISO感光度来调整曝光

决定曝光的三要素



①光圈

光圈变大后，允许光通过的镜头中孔面积加大，曝光量增加，其他条件不变的情况下，照片较为明亮。反之光圈缩小，照片则较暗。

②快门速度

快门速度放慢后，曝光时间延长，进入的光量增多，其他条件不变的情况下，照片较为明亮。而快门速度加快后，照片则变暗。

③ISO感光度

提高感光度后，即使光圈和快门速度没变，照片也较为明亮。如将感光度设定得较低，则其他条件不变的情况下，照片较暗。

上述三个要素的设定值改变后，照片的最终亮度也会发生变化。

※除非用手动曝光（M）模式拍摄，否则由于相机会自动保持曝光值，仅改变光圈、快门速度和ISO感光度，照片亮度是不会改变的。要改变亮度须进行“曝光补偿”。

光圈和快门速度
能改变照片的表现效果和曝光

数码单反相机具备完全依靠相机也能成功拍摄的功能。而光圈、快门速度、ISO感光度这些要素本来是要由拍摄者来设定的。特别是光圈和快门速度，在改变照片表现效果的同时（详细请参考下页之后的内容），还具备调节通光量的功能。

光圈调节的是入射光通过镜头的面积。缩小光圈，曝光量就减少。而快门速度调节的是曝光时间（帘幕快门打开的状态下，光照射到感光元件上的时间）。快门速度加快，曝光量就减少。曝光就是由光圈和快门速度这两者一同决定的。

而提高ISO感光度后，增幅回路会使电信号增幅，能使微弱的光线转变成较大的信号。

就是说，如果曝光量相同，高感光度拍出的照片要比低感光度时拍出的照片明亮。

就是这么三个要素，决定了照片的曝光或明亮程度。

光圈改变后效果有何变化?

确定对焦范围以控制虚化量

光圈的功能，除了上一页所介绍的可调节进入相机的光量外，在照片的表现效果方面也发挥着重要的作用，它可以用于改变照片的效果。

光圈改变后，对焦范围也将发生改变。对焦，严格地说，只对焦于某一点上，而其前后的“对焦范围”被称作“景深”。光圈打开后（设定较小的光圈值），景深就变小（焦点前后可见范围变窄），位于合焦的被摄体前后的部分就形成了虚化，从而能突出被摄主体。

相反，缩小光圈后（设定较大的光圈值），景深就变大，对焦可见范围变大。在拍摄场面广阔的风景时，缩小光圈可使全景清晰呈现，较为自然。但在近景与远景重叠的构图中，画面整体对焦会丧失空间感。

光圈改变后被摄体前后部分的虚化效果也会相应地发生改变

F值设定为较小数值时光圈扩大，设定为较大数值时光圈缩小。当F值设定为最小数值时，则为“光圈全开”。但不同的镜头该数值也有所不同。同时要注意的是，数值最大时称为“最小光圈”。光圈打开得越大，合焦位置前后的被摄体的虚化也越明显。光圈缩小一档，数值就扩大$\sqrt{2}$，即：1.4、2、2.8、4……以此类推（请参照26页上的EV表）。

以F1.4的光圈拍摄
以F2.8的光圈拍摄
以F5.6的光圈拍摄
以F11的光圈拍摄

Chapter 1

快门速度改变后效果将会如何变化？

能够表现运动中被摄体的动感

快门速度是指快门打开状态下的曝光时间。与光圈一样，它除了具备调整曝光量的功能外，还能改变运动主体的拍摄效果。

快门速度慢，在快门打开的时间内，运动中被摄体的轨迹就会全部被记录下来，因此，被摄体会发生抖动，即所谓的“被摄体抖动”。或许这会被人误认为是失败的照片，但只要在拍摄方法上多下一些功夫，是能够拍出带有动感的照片来的。例如：在拍摄流动的水或车辆开动的样子时，如果画面中另有静止着的被摄体，就会形成生动有趣的效果。

在用慢速快门拍摄的情况下，相机追着运动中被摄体拍摄的方法称为“移摄”，这能表现出风驰电掣的感觉。

相反，若提高快门速度，则可将运动物体的某个瞬间拍成静止画面，在体育比赛中可以此拍下决定性的瞬间。

快门速度改变后运动物体的抖动形式也会相应发生改变

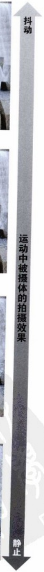
快门速度放慢后，运动中的被摄体会发生抖动，快门速度加快后则能拍出静止的画面。用慢速快门拍摄水流时，水流因抖动的缘故形成抽丝般的效果。而快门速度提高后，水流就成静止状态了。快门速度提高一档，曝光时间则减半，1/4秒、1/8秒、1/15秒……以此类推。为方便起见，标记为1/15秒的快门速度，其实际的曝光时间为“1/16秒”。

以1/4秒的快门速度拍摄

以1/15秒的快门速度拍摄

以1/60秒的快门速度拍摄

以1/250秒的快门速度拍摄



以自然的适度曝光进行拍摄

拍摄模式一般都是用位于相机顶部的模式拨盘（按钮）进行设定的。不同的相机厂家，拍摄模式的简化符号也有所不同，让我们先记住右边的四种模式吧。

拍摄模式	适用状况	光圈值	快门速度
手动（M）	想表现曝光精确的场合	拍摄者决定	拍摄者决定
光圈优先AE（A或Av）	想表现背景虚化的场合	拍摄者决定	相机设定
快门优先AE（S或Tv）	拍摄运动中被摄体的场合	相机设定	拍摄者决定
程序AE（P）	快速抓拍的场合	相机设定	相机设定

不必为曝光而分心
使人专注于拍摄的AE功能

通过前面的说明可以了解到，曝光主要是由光圈和快门速度的不同组合来确定的。

然而，数码单反相机必备的拍摄模式有“程序AE”、“光圈优先AE”、“快门优先AE”和“手动”这四种。

AE即“自动曝光”，是由相机内的测光感应器测算出“适度”的曝光值，设定各种参数的。

例如，程序AE就是由相机确定光圈、快门速度的一种模式，拍摄者就可专注于构图等方面了。

光圈优先AE，则是拍摄者确定光圈，由相机来选择能够保证适度曝光的快门速度。而快门优先AE则是由拍摄者确定快门速度，由相机来选择能保证适度曝光的光圈。

而与此相对应的手动模式，则是光圈和快门速度全由拍摄者自己设定的一种模式，这种模式自由度较高。

→ 实践请看第50页

ISO感光度变化后效果有何改变？

实践请看
第48页

ISO感光度改变后画质将发生变化

ISO感光度提高后，可提高快门速度或缩小光圈拍摄，但画质将有所下降。从下面的照片上也可看出，感光度提高后，清晰度受到损害，并产生噪点。因此，只要条件允许，尽量以低感光度拍摄为好，ISO感光度提高一档，其数值会成倍增大，100、200、400……以此类推。

高感光度会增多噪点 但能取得较好的曝光效果

现在，在数码单反相机上能够设定的ISO感光度感光程度之高在十年前是难以想象的。

ISO感光度能设定得较高，则具有与低感光度相比，在相同的条件下可以提高快门速度，或以较小的光圈进行拍摄的优点。

例如，在较暗的场合，以光圈优先AE模式拍摄时，为了保证适度的曝光，就比在较明亮的场合中拍摄，需要更长的曝光时间，也就是说快门速度比通常要慢一些，这样就可能产生手抖。但是，在这样的条件下，如果能够提高ISO感光度，则适当提高快门速度也能同样保证适度曝光，从而能够防止手抖的产生。

然而，感光度提高后，会出现红、绿、蓝等斑点或粗糙的噪点，使画质下降。在运用800以上的感光度拍摄时请务必注意。

改变照片亮度的功能

Chapter 1

运用曝光补偿功能随心所欲地调整照片的亮度

无曝光补偿拍摄的照片

调暗补偿

调亮补偿

-0.5补偿

+0.5补偿

-1.0补偿

+1.0补偿

曝光补偿是一种将相机测算出的曝光值加以改变的功能。正补偿使照片变亮，负补偿使照片变暗。正确运用曝光补偿就能随心所欲地调整照片的明暗程度，拍出符合拍摄意图的照片来。

实践请看第51页

必须进行曝光补偿的典型场景

逆光拍摄 主体偏暗

猫咪的背景特别明亮，即所谓的逆光状态。这时，相机会受到背景亮度的影响，判断出高于实际的亮度并以此来决定曝光。因此，猫咪就拍得过于昏暗了。而通过曝光正补偿，就能将作为主体的猫咪拍得明亮一些。

无曝光补偿

曝光正补偿

拍摄雪白的被摄体的情况

曝光易受在画面中占有较大比例的物体的影响。白色被摄体原先就常常被拍得较暗，像这幅照片这样有着大面积白色建筑物时，就拍得更暗了。因此，要想表现出白色建筑之白，必须进行曝光正补偿。

无曝光补偿

曝光正补偿

被摄体较暗的情况

无曝光补偿

曝光负补偿

拍摄暗色被摄体时，常会拍得过于明亮，画面发白并丧失色彩。通过曝光负补偿，就能使暗色凝重起来，突出其庄严感。

由相机决定的曝光常受色彩和明暗的影响

运用AE功能，相机就会自动测算出适度的曝光值，但这个曝光值未必是最佳的曝光值。

这时，拍摄者想要改变曝光时，就要进行“曝光补偿”。欲使照片变亮时进行正补偿，欲使照片变暗时进行负补偿。

本来，相机内的测光感应器是以再现被摄体反光率为18%的灰色为基准计算出曝光值的。然而，明亮的被摄体的反光率更高，昏暗的被摄体的反光率更低。也就是说，在自动曝光状态下明亮的被摄体拍成照片后比实际状态暗，必须进行曝光正补偿；昏暗的被摄体拍成照片后比实际状态亮，必须进行曝光负补偿。并且，也不仅仅局限于拍摄主体的明暗，画面中明亮（白色）部分或昏暗（黑色）部分极多的情况下，也必须进行曝光补偿。

数码照片拍摄后也可在电脑上调整其亮度，但这种调整是有一定局限的，并且会降低画质，在拍摄时进行适当的曝光补偿更合适一些。

选择有效的曝光补偿级别

Chapter 1

曝光补偿级别加大后，曝光上的差异就较为明显

0.3级别的照片亮度变化较小，0.5级别和0.7级别的亮度变化就较大了，曝光补偿的效果较为显著。刚开始时，可以0.5或0.7级别为间隔进行拍摄，熟练后可根据具体状况以0.3级别为间隔进行拍摄。

0.3 级别

+0.7补偿

+0.3补偿

0.5 级别

+0.5补偿

0.7 级别

+0.7补偿

熟练程度和状况不同 最佳的曝光补偿量也有所不同

我们在介绍光圈、快门速度和ISO感光度时用了“1档”这样的说法，而曝光也同样使用“1档”这样的单位。

在进行曝光补偿时，以1档为一个补偿级别往往显得太大，常常以1/2档（1档的一半，即0.5级）进行补偿，而在曝光补偿比较微妙的场合，有时还以1/3档（1档的三分之一，即0.3级）为间隔进行补偿。

那么这些补偿间隔之差，会带来多大程度上的不同呢？

从上面的照片中可以看出，以0.3级为间隔进行补偿时，能拍出曝光上差异较小的照片，而相邻两张照片的差异不易发觉。以0.5级或0.7级为补偿间隔时，曝光补偿的效果较为明显，但难以满足“再稍稍亮（暗）一些”的拍摄要求。

通过相机的设定可以选择，是以1/2档为间隔还是以1/3档为间隔来进行曝光补偿，但也有些初级相机是不具备这种选择的，这是需要提醒大家的。

实践请看第52页

无曝光补偿

－0.3补偿

－0.7补偿

无曝光补偿

－0.5补偿

无曝光补偿

－0.7补偿

One Point!

根据拍摄对象和具体状况来确定补偿间隔

是否需要严格把握曝光，要根据不同的拍摄对象和具体状况来定。例如，在拍摄人像时，稍亮一些，往往就会使肤色过白而失去质感。因此，可以0.3级为间隔进行补偿调整。而在拍摄夜景时，较小的曝光补偿体现不出差异来，可以0.7级为间隔进行补偿。

拍摄人像时需要进行细微的曝光补偿

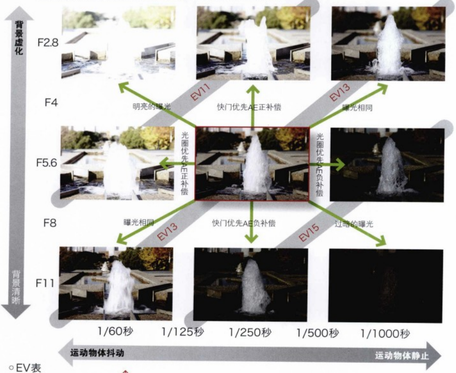
夜景抓拍时，只需进行大致的曝光补偿即可

曝光的单位EV值也表示被摄体的亮度

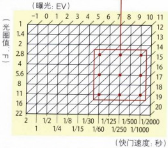
Chapter 1

相同的曝光值下可以有多种光圈与快门速度的组合

下面的九张照片，是以实际照片的形式表示下面的EV表的一个部分（红线框内32点位置）。在此，以位于中央的"F5.6、1/250秒"为基准，其右上位置的"F2.8、1/1000秒"和左下位置的"F11、1/60秒"EV值（13）相同，因此这三张照片的亮度都是一样的。但是，由于光圈与快门速度组合的不同，动态的水和背景的虚化程度是不尽相同的。进行曝光补偿后，根据不同的拍摄模式，光圈或快门速度中的一项会发生变化，EV值也会随之变动。



○EV表



"EV表"是一张一目了然地显示出在相同的亮度下光圈与快门速度的多种组合的图表。纵轴为光圈值，横轴为快门速度，各交叉点斜线右上方所显示的数值即为EV值。在同一斜线上的各种组合的EV值都相同，也就是说，光圈和快门速度虽然各不相同，但拍出照片的亮度都是一样的。

※在这种情况下，EV13是最佳曝光，但在别的情况下，最佳曝光的EV值也是根据被摄体或具体状况而各不相同的。

不同的组合可拍出亮度相同的照片而表现效果有所不同

EV值是Exposure Value的缩写，是表示曝光值的单位。在ISO感光度为100，"光圈为F1.0、快门速度为1秒"时的曝光值定为0EV，光圈每缩小1档，或者快门速度每提高1档，则增加1EV。光圈和快门速度采取不同的组合，而EV值相同时，曝光量不变，能拍出相同亮度的照片。进行曝光补偿后，EV值就发生了变化。此外，EV值还表示被摄体的亮度。

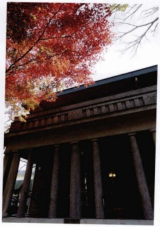
能够再现的亮度范围——动态范围

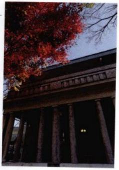
在照片上只能再现有限的亮度范围

用肉眼看起来是这样的……

拍成照片后

以亮部、暗部某一方面为基准曝光后另一方面就无法再现





人的肉眼可在下意识中边补偿边观察，所以明亮的蓝天和阴影中的建筑都能加以识别。然而，在拍摄时要同时再现这两个方面却极为困难。亮部适度再现后，暗部就变成死黑了，暗部适度再现后，亮部就过白了。

数码相机的动态范围

数码相机所能再现的动态范围约为5档左右。改变曝光后，可以选择再现亮部还是暗部，但能够再现的范围基本上是不会改变的。

亮部和暗部不能同时再现

所谓“动态范围”是指能够在照片上再现其灰阶的亮度范围。数码相机从最小亮度到最大亮度的幅值约为5EV。亮度超出该范围的被摄体，往往被拍得过白或死黑，难以再现其本色。

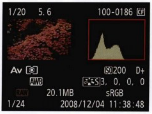
例如，像上面照片所示的这种明暗反差较大的情况下，若根据阴影中的建筑物来测定曝光，则蓝天部分就超出了再现的范围，形成过白，连鲜艳的红叶也像褪了色一般。相反，若根据明亮的蓝天来设定曝光，则蓝天和红叶能得以再现鲜艳色彩，而较暗的建筑物的某些部分就形成死黑了。

所以在确定曝光或曝光补偿时，要考虑到在照片上正确再现被摄体的明暗是有一定局限的。

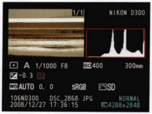
不过，最新的数码相机很多都配置了通过内部的图像处理技术以能在更广的范围内再现明暗色彩的“灰阶补偿”功能（参照第34页）。

照片的亮度分布一目了然

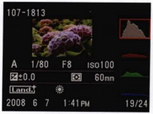
显形方式虽有所不同但直方图的含义还是一样的



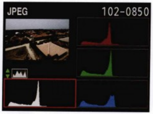
佳能EOS 50D



尼康D300



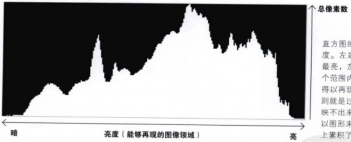
索尼α350



宾得K20D

数码单反相机上搭载着直方图的显示功能。各相机厂家的显示方式虽有所不同，但直方图的含义、基本信息以及横轴右向表示亮度增大等方面还是一致的。

直方图的读法



直方图的横轴表示能够再现的亮度。左端最暗，灰阶为0；右端最亮，灰阶为255。只要是在这个范围内的亮度，都能在照片上得以再现，而超出了这个范围，则就是过白或死黑，在照片上反映不出来。纵轴表示像素数，是以图形来表示照片某一处的亮度上累积了多少个点。

活用直方图检查曝光状况

照片拍摄完后，其亮度的大致状况，可在液晶显示屏上加以确认。然而，此时的图像所显示的色调也并非总是正确的。特别是在室外较为明亮的地方，要根据回放画面来正确判断照片的曝光是相当困难的。

此时直方图可大显身手了。这是一种能以分布图方式观察照片文件亮度分布的功能。

一般来说，直方图所表示的是"亮度"，所以，彩色的图像数据会转换为黑白的图像数据，相当于黑白图像的亮点分别累积在彩色图像的分布位置上，并形成棒形区。通过观察直方图山峰般的形状，我们就可以判断出照片是偏亮还是偏暗；被摄体的亮度是均匀一致的还是各不相同的。

并且，根据直方图，我们还能判断在画面内有没有过白或死黑的地方。但也不能认为有过白或死黑地方的照片就是失败的。

PDG

经过曝光补偿后，直方图的形状会有所改变

−1.0

±0

+1.0

即便是同一张照片，曝光改变后直方图中的山峰形状也会有所改变。中间那张照片是用相机判断为适度的曝光拍摄的。在它的直方图中，山峰的下摆较宽，是一种灰阶平衡的形状。左边的照片对曝光作了负补偿，照片显得过暗，直方图的山峰极度偏左。右边的照片对曝光作了正补偿，照片显得较为明亮，直方图中的山峰偏向了右边，但没有因过白而无法再现的地方。

并非匀称的山峰形状就一定好

偏亮的风景

因逆光而亮过了头的云、覆盖了整个天空的薄云、白色的建筑物，由于本来就是这样一幅明亮的色彩要素居多的照片，因此，直方图中的山峰偏右。并且，右边的山峰在纵轴处形成断崖，表明照片中有过白的部分，但这过白的部分只是云的一部分，所以没有问题。

偏暗的风景

图为朝霞中的广场，受到阳光照射而显得明亮的部分较少，从中间调到暗部较多，因此，直方图中的山峰偏左。但是，由于朝霞的色彩再现得相当美丽，曝光没有问题。如果以山峰居于中央的曝光来拍摄的话，则照片整体变亮，朝霞将会过白。

用好回放图像的死白警告和直方图

Chapter 1

过白或死黑部分出现闪烁以示警告

确认拍过照片的直方图时，会觉得“山峰左右都没出现断崖，全都收在图形内了，这张照片拍得很好吧？”其实，这是常见的误解。

例如：在逆光拍摄时，照片中的某些部分拍成一片雪白，即所谓的“过白”。其实，天空中的某一部分发生过白没什么关系，而作为主体的拍摄对象发生过白就不行了，所以有必要确认是哪一部分发生了过白。这时，直方图中右侧的山峰出现断崖，可以确认有过白，但判断不出是照片的哪一部分发生了过白。

死白（死黑）警告功能在这时就能够大显身手了。因为将液晶屏调到图像回放时，过白的部分会出现黑色的闪烁，立刻就能发现是哪里发生了过白。

用好了死白警告和直方图，定能消除曝光方面较大的失误。

通过回放画面确认死白警告

通过死白警告画面，可以判断天空有较大范围的过白。

相机配置了图像回放功能时，若有过白或死黑，对应部分会出现闪烁以示警告。仅凭回放图像或直方图难以确认时，可用此功能加以检查。

只要主体得以最佳曝光，背景过白也无妨

作为主体的花朵并无闪烁，可见其没有过白。

以强烈日照下的窗户为背景，拍下了点缀于室内的一枝插花。检查回放图像和直方图可以确认窗户的一部分发生了过白。然而，作为主体的花朵部分并未过白，发生过白的只是虚化背景中的一部分。光看直方图是难以作出如此明确的判断的，而用死白警告进行确认，就令人放心了。

要想再现拍摄对象的全貌，直方图上就不能出现“断崖”

曝光过度

适度曝光

要想再现画面中所有的拍摄对象而不出现过白或死黑，还是检查直方图较为简便。看看左边照片的直方图，马上就知道画面中最亮的部分——白色的道路和人身上的白衬衫发生了过白。进行负补偿使直方图中的山峰全部收在框内就行了。

One Point!

什么是三色显示的RGB

切换相机的直方图显示时，会发现除了“亮度”以外，还有“RGB”的显示。这就是所谓的RGB直方图，它是叠加了“R（红）”、“G（绿）”、“B（蓝）”三种颜色亮度的像素的图形。这是用于确认各种颜色的饱和度和灰阶状况，以及白平衡倾向的，但其用法较为复杂，在一般的拍摄时可以忽略不计。

亮度直方图

从此图中可以看出被摄体全都收于图形内，没有过白或死黑，从亮至暗分布均匀，灰阶层次极为丰富。

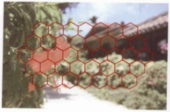
RGB直方图

这是上面照片的RGB直方图。R（红）的图形与G（绿）和B（蓝）相比，山峰较大，由此可知照片中明亮的红色、朱红色、橙色较多。同时，从其右侧山峰有断崖来看，照片中有失去了灰阶的大红部分。

灵活运用多分区测光和点测光

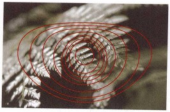
3种测光模式，一般只需多分区测光就OK

多分区测光



将画面分割成多个区域，考虑了被摄体的位置和亮度以及各种条件后，得出适合于主要被摄体的曝光。上图为索尼α900蜂窝型测光的分布图。

中央重点测光



重点测定画面中央的亮度，再兼顾一下画面周边的亮度后确定曝光。与多分区测光相比，须频繁地进行曝光补偿，但用惯了也很方便。

点测光

测出画面中央一小部分区域的曝光，这能够不受背景或周边亮度的影响，确定主要拍摄对象的曝光。由于这样取得的测光较为客观，便于进行曝光补偿。

了解各种测光模式的优缺点

用置于相机内的测光感应器测定被摄体的亮度，这便是“测光”。相机的测光模式多种多样，而大部分相机都配置了多分区测光、中央重点测光和点测光三种模式。这三种测光模式各有优缺点，而完全符合拍摄者心意的万能测光模式是不存在的。因此，充分了解各种模式的特点，然后分别应用于各种拍摄场景是极为重要的。

多分区测光，有些厂家称作“评价测光”或“矩阵测光”，名称上不尽相同，并且在不同的相机上画面的分割方式也有所不同，但基本的原理还是一样的。它首先将画面分割成多个区域进行测光，相机自动推算出被摄体或拍摄状态，从而确定能满足一般需要的曝光，与其他模式相比，这种测光模式的曝光补偿较小。

使用中央重点平均测光和点测光模式时，相机不去推测合焦位置或被摄体以及画面整体的亮度，而是直截了当地设定曝光。

实践请看第49页

多分区测光时曝光随测距点而变化

测距点

合焦于中央稍暗的部分

合焦于右边稍亮的部分

不同的机种或设定模式下曝光有些差异，有些多分区测光是与AF测距连动后确定曝光的。这时，合焦于不同的测距点，曝光也有所不同。上面的两张照片，合焦位置稍有不同，明暗反差很大，亮度也不一样。

测距点

对于某些拍摄对象和场景来说，点测光较为合适

多分区测光无曝光补偿

脸部点测光

多分区测光一般不需要较大的曝光补偿，但在左边的照片中由于逆光和反光率较高的白色衣服的影响，不补偿就形成曝光不足了。人像摄影时，将脸部拍摄清楚是基本，因此，针对脸部的点测光就便于得出适度的曝光。然后，可根据点测光得出的曝光值进行手动设定或与AE锁定（※）结合使用。

在此处测光

因此，逆光状态或被摄体较亮时易形成偏暗的（不足的）曝光，被摄体偏暗时易形成偏亮的（过度的）曝光。这两种测光模式的测光方式便于理解，熟练掌握后，能很快算出曝光补偿的数值。

※曝光值一经测出后，即便取景等发生变化，也能得以保持的功能（操作请参照第110页）。

扩大明暗反差较大照片的再现领域

象征性地扩大动态范围

灰阶补偿功能关闭

灰阶补偿功能开启

这是一个从室内拍摄窗外的明暗反差较大的典型场景。若根据窗外的风景设定曝光，通常室内部分就会曝光不足。上面照片也是如此，移门及其前面的茶具已形成死黑。打开灰阶补偿功能后，明亮的部分依然如故，而发暗的部分，包括室外阴影下的部分都变亮了，移门和茶具的质感也得到了充分的体现。这种效果，看似动态范围被扩大了，其实并非真的如此。

用“图像处理”功能将暗部补亮

现在的数码相机配置了“灰阶补偿”功能，用它能减少拍摄明暗反差较大的场景时容易产生的过白或死黑现象，或将逆光拍摄时发黑的被摄体补亮。

“灰阶补偿”的名称、设置以及有效程度，各相机厂家都有所不同（参照37页），但一般都能将以前因令人烦恼的逆光或明暗反差大的场景造成的过白或死黑，调节成与肉眼所见相接近的效果。

运用此功能时，必须采用多分区测光AE拍摄。其实，它并未真的将相机曝光的动态范围加以扩大，而是尽量保持画面中的高亮部分，然后将中间调至阴影部分的亮度提高。说得更简单一点，这是一种相机判断出将会拍得黑暗的部分，并将其变亮的一种“图像处理”功能。

这时，必须注意阴影部分的噪点会略为明显。特别是在拍摄一些对噪点要求较高的场景时，一定要着重处理。

实践请看第27页

曝光补偿无法再现的明暗反差较大的场景，可用灰阶补偿来再现！

灰阶补偿功能关闭
无曝光补偿

曝光补偿

灰阶补偿功能关闭
正曝光补偿

灰阶补偿

灰阶补偿功能开启

逆光下的人像摄影

人像摄影一般都在能将人物拍得更加美丽的逆光中拍摄，但此时简单地拍摄，人物部分将会曝光不足（左）。而用正补偿将人物处于适度曝光下，则背景过于明亮，红叶的颜色也发白了（中）。打开灰阶补偿功能，则人物和背景的亮度都较为适中，得到了很好的再现（右）。

明暗反差较大的风景

根据蓝天确定曝光拍摄，红枫树和台阶的部分过暗拍成剪影状态了。若用通常的曝光正补偿拍摄，蓝天就会发白，因此采用灰阶补偿功能进行拍摄。蓝天的色彩不变，发暗的红枫和台阶得到了清晰的再现。这时，若根据红叶设定曝光，天空就会因曝光过度发白，因此，根据天空设定曝光是一个窍门，这时用AE锁定功能即可。

灰阶补偿功能关闭

灰阶补偿功能开启

有些场景需关闭灰阶补偿来拍摄

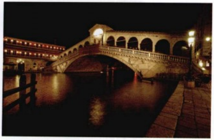
利用明暗反差表现拍摄意图时要关闭灰阶补偿功能

灰阶补偿功能开启

灰阶补偿功能关闭

要表现为剪影效果时

灰阶补偿开启时，铜像及喷泉的基台部分较亮。要将蓝天和白云作为拍摄主体，将铜像和喷泉表现为剪影，就必须将灰阶补偿功能关闭。



灰阶补偿功能开启

灰阶补偿功能关闭

要拍出街市的夜景氛围时

灰阶补偿功能打开后，昏暗的天空以及灯光照耀下的整个桥体都较为明亮，整个画面显得不自然了。关掉灰阶补偿功能后，天空依然昏暗，桥体较为明亮，照片的层次更丰富了。

要表现出阴影的效果时

由于阴影的存在，有时会产生一种静谧的氛围。这时，须关闭灰阶补偿功能，不使阴影部分变亮。

表现剪影效果或夜景时灰阶补偿是不合时宜的

在白天的普通拍摄中，特别是在亮度较大的场景中拍摄时，将灰阶补偿设定为“自动”或“标准”后，相机就会自动地做出补偿，极为便利。但是，要将夕阳中的一部分表现为剪影效果时，如果打开了灰阶补偿功能，该部分就显得较亮，造成不完整的剪影效果。拍摄夜景时也是如此，打开灰阶补偿功能后，夜空变亮，显得不自然，并会产生噪点。

因此，根据所拍摄的场景或表现意图来决定是否使用灰阶补偿功能极为重要。

名称和功能因厂家和机种而各不相同

灰阶补偿功能的设定

佳能EOS 50D

- 高光色调优先
- 自动亮度优化

配置了避免高光部分过白的“高光色调优先”功能和能对逆光中变暗的阴影部分进行补偿的“自动亮度优化（ALO）”功能。ALO有“标准/弱/强/关闭”四种选择。在一些明暗反差强烈的场景下，这两种功能可以同时使用。

尼康D90

- 动态D-Lighting

该功能可同时避免亮部的过白和暗部的死黑，有6种设定：“自动/极高/高/标准/低/关闭”。除这些功能外，相机还配置了在机内进行照片的润饰补偿时，能对暗部进行增亮补偿的“D-Lighting”功能。

索尼α350

- DRO优化功能

在“DRO优化功能”中尚有自动调节整个画面的亮度和对比度的“标准”模式和在明暗反差较大场景中找出暗部使其变亮，同时又使照片整体处于最佳亮度的“高级自动”模式。在α900或α700的机型上配置了能以5个级别选择最佳高级自动的“高级等级设定”。

宾得K20D

- 动态范围扩展

配置了“动态范围扩展”功能，对高光侧的灰阶进行约为1EV的补偿来避免过白，使高亮部分的灰阶再现得更为丰富。而在K-m机型上还配置了“阴影补偿”功能，能明亮地再现由于在逆光或明暗反差强烈的场景中拍摄而变暗的被摄体。

奥林巴斯EP1

- 阴影补偿

该机型配置了能在避免亮部过白的同时，调亮暗部使其不出现死黑的“阴影补偿”，有“自动/标准/亮键/暗键”四种选择。如果利用可边看显示屏边拍摄的实时取景功能，就能通过显示屏确认灰阶补偿效果并加以调整了。

灰阶补偿功能菜单界面的设定

前面所介绍的灰阶补偿功能，在最新的数码单反相机上几乎都有配置了。与“多分区测光”一样，各厂家所用名称及功能不尽相同，或许会令人觉得较为复杂，其实有一点都是一样的，那就是选用该功能可再现明暗反差大的场景中以前无法再现的暗部。在此，我们列举出各厂家的功能、名称和特点，以备参考。

用好闪光灯，控制曝光

用闪光灯拍摄时，曝光失败情况较多

背景拍摄过暗

采用程序AE等模式，全凭相机作主拍摄时，闪光灯是以它与被摄主体的距离为依据而发光的，因此，被摄主体拍出来是明亮的，而背景则往往漆黑一片。

因太近而使得光量太多

使用闪光灯拍摄人物时，往往会将光圈设定得过大（有时全开）或因为是夜间拍摄而将ISO感光度调得过高。不管是哪种情况都会使发光距离延长，因此，如果实际拍摄距离较短的话，闪光灯的光照就显得过于强烈，人物的脸部就发白了，即所谓的“曝光过度”。

One Point!

建议用“夜景人像”模式同时拍摄人物和夜景

用程序AE模式拍摄背景过黑时，不必去考虑复杂的曝光补偿，自有专用的模式能明亮地同时拍好人物和夜景。这就是相机拍摄模式的场景模式之一——“夜景人像”模式。该模式能使人物根据闪光灯的发光来曝光，同时，又使背景按慢速快门来曝光。此时须注意的是，需要使用三脚架来防止手抖，另外闪光灯发光后背景部分仍处于曝光过程之中，因此模特不能有任何动作。

佳能EOS 50D的夜景人像模式

不能过分相信相机和闪光灯的性能

现在的闪光灯已具备了计算出与被摄体距离以发射出最佳闪光亮度的调光功能，但老是用自动模式拍摄的话，有时也会发生曝光失败的情况。

例如，在用程序AE或光圈优先AE拍摄模式拍摄时，就要注意快门的速度。因为各厂家的相机虽有所差别，但在这些模式中，为了防止手抖或被摄体晃动，快门速度都设定得较快。这样，在拍摄夜景或以小光圈拍摄时，拍摄的主体由于有闪光灯的照射会拍得较为明亮，而背景往往因为曝光不足而显得过暗。

还有，如果因为是在夜间或室内拍摄而一个劲儿地调高ISO感光度，则TTL调光的发光距离（拍摄距离）就会延长，拍摄较远的被摄体时问题还不大，而在拍摄较近的被摄体时常常会因发光量过大而出现曝光过度的倾向。

要完全控制好使用闪光灯拍摄时的曝光是相当困难的，让我们首先掌握一些基础知识吧。

调光补偿比曝光补偿更容易调整光量

曝光补偿将同时改变人物和背景的亮度

无曝光补偿

曝光正补偿（+0.2补偿）

人物的亮度适中，背景中的灯饰比肉眼所见的暗。为增加背景的亮度而进行曝光正补偿后，人物也随之变亮了。

用调光补偿可对人物的亮度进行微调

无调光补偿

调光正补偿（+0.1补偿）

图为人物背后有明亮的旋转木马的夜景。这种情况与逆光很相似，人物往往拍得偏暗。如果用曝光正补偿则背景就过曝了，此时可以设定闪光灯调光正补偿，增大发光量，将人物拍得较为明亮。

室外逆光时可用补充闪光

无闪光灯

使用闪光灯（补充闪光）

上图为因逆光而使人物拍得较暗的情形（左）。运用曝光补偿使人物变亮后，背景中美丽的黄叶就过曝而发白了。要使人物变亮而黄叶依然保持其美丽的色彩，则使用补充闪光拍摄较为便利。使用补充闪光时，若进行调光负补偿，便能与背景中的曝光协调并呈现出自然的明亮效果。

比曝光补偿更好用的闪光灯调光补偿

使用闪光灯拍摄时，和普通的拍摄一样，也必须把握好光线状况，根据拍摄者的意图和感觉进行补偿。补偿的方法除了通常的曝光补偿外，还有调整闪光灯发光量的“调光补偿”。

曝光补偿调整的是照片整体的亮度。在夜景拍摄时，原本较暗的人物是通过闪光灯再现其亮度的，所以需要调整背景的亮度时，用曝光补偿较为有效。

而调光补偿是一种调节闪光灯发光量的功能，能直接改变人物的亮度。由于人物是拍摄的主体，所以，使用能细腻地调整人物亮度的闪光灯调光补偿更方便。正补偿时发光亮增大，负补偿时发光量减少。

然而，很多人以为闪光灯仅用于黑暗的场所，其实不然，即便在大白天的室外，也可用它使处于阴暗中的脸部变亮。这种用法被称作“补充闪光”。

Chapter 2

玩转曝光的技巧

理论上理解后，实际拍摄时常常还是不知该怎样设定。
为避免现场选择失效，在此介绍一些便捷的功能以及操作窍门。

摄影·文字／吉森 信哉

1 什么是恰到好处的曝光

2 拍摄现场的曝光补偿术

Step❶ 设定ISO感光度
Step❷ 设定测光模式
Step❸ 设定拍摄模式
Step❹ 设定曝光补偿值
Step❺ 自动包围曝光的设定

有所谓“成就作品的最佳曝光”

比“实际亮度”更重要的是表现意图

多分区测光是高性能的测光，即便处在极强的亮度或光线状态下，相机也能自动获得自然的曝光值（程序）。相机厂家的产品介绍上常有这样的广告词。

然而，在画面整体偏白或强烈的逆光状态下，拍出的照片往往比实际情况要暗得多。相反，如果画面整体偏黑或阴影的比例较多时，拍出的照片则往往比实际情况要亮得多，形成曝光过度。所以，曝光补偿是必不可少的。

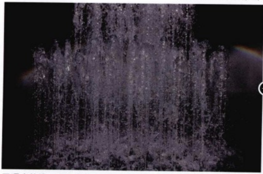
不过，照片的曝光程度也不一定非要和“实际亮度”一模一样，而应该根据自己的喜好或作品的表现意图加以调整。

当然，如果与“实际亮度”出现意料之外的差异，那就有问题了。因此，可以先“无曝光补偿”地拍摄，然后判断是需要正补偿还是负补偿（经验丰富后，凭直觉就知道了），再以不同的补偿级别拍摄几张，最后就能从中寻找出最佳补偿值。换句话说，拍摄者可以随心所欲地决定曝光，以得到最佳效果。

再现被摄体真实色彩和亮度的最佳曝光

再现真实的白色

颇有气势的喷泉及其水雾，整个画面发白发亮。因此，若不进行曝光补偿，拍出的照片就比实际情况暗。经过+1.0的补偿拍摄后，就可还原接近于肉眼所见的自然“白色”了。



无曝光补偿，水呈灰色

曝光正补偿，还原真实的白色

即便在逆光下，被摄主体也较为明亮

多分区测光也能应对这样的场景。可由于受到强烈的太阳光的影响，拍出的照片偏暗。选用+0.7的曝光补偿就能还原自然的亮度以及银杏树叶的透明感。

无曝光补偿，照片偏暗

曝光正补偿，亮度接近肉眼所见

符合创作意图的最佳曝光

明亮而柔美的表现

在柔和的略带逆光的光线中，绣球花的叶和花蕾熠熠生辉。这样的被摄体并不发白，光线状态也不是强烈的逆光，可如果不进行曝光补偿就难以表现出光和绿的清鲜宜人。通过+0.7的补偿，便得到了恰如其分的再现。

与所见情景相似的曝光

成就“作品”的最佳曝光

凸显投射光斑

日光下的公园草坪上，投射下像由点光源照射树木一般的光斑。左边的照片与所见情景较近（-0.3补偿），但为了凸显出投射在阴影处的光斑，采用了偏亮一些的-1.0补偿。这样，蓝天的色彩和深邃感也就表现出来了。

与所见情景相似的曝光

成就“作品”的最佳曝光

“反差较大的被摄体”是否要拍成剪影

还是让它过白

觉得照片偏暗就作正补偿，觉得照片偏亮就作负补偿。但是，如果还和明暗反差较大这一影响因素搅在一起，或许就难以判断了。

进行正补偿后，较暗的部分能够得以明亮再现，但原来明亮的部分就过亮了。相反，进行负补偿后，明亮的部分能够得以恰当地再现，而原本较暗的部分就形成死黑了。

针对这种明暗反差较大的场景，应根据“以哪部分为表现重点？”来调整曝光值。这样，若要再现较暗的部分，则原本较亮的部分曝光过度也只好随它去了，反之亦然。

因曝光过度而过白或因曝光不足而死黑，也并非一定是坏事。过白的明亮部分可让人觉得是耀眼的“日光浴”。这也是一种清爽的幻想式表现。而死黑的部分较多时，身处其中的被摄体就得以凸显。这种表现上的特点，自会应运而生。

被摄主体的形状别具一格时可采用剪影式的表现手法

在强烈的逆光状态下，处于阴影处的石灯笼和天空的明暗反差相当大。要再现石灯笼的灰阶，必须进行较大的正补偿。这幅照片的曝光补偿值为+2.7。石灯笼的灰阶得到再现，可天空的大部分却出现了过曝。由于这幅照片中背景的面积较多，会给人不自然的感觉。从本页开始的4页中的照片都附带直方图，以供参考。

✕天空过白，表现平庸

改变大幅度正补偿的手法，这是一幅以－0.3补偿拍摄的照片。由此，天空的灰阶和色彩得到了自然的重现。除了靠近光源的部分，其他部分没有发生过白。石灯笼虽然极为黑暗，但其整体形状也因此得到了强化。并且，小窗户中的灯光也给人以深刻的印象。

○被摄主体成剪影，给人以深刻印象

明暗反差的程度随光线状态而变

如右图①的照片所示，光线照到被摄体上后，被摄体与背景之间的反差就变大了（如逆光等）。而右图②的照片中，由于被摄体处于阴影之中，与背景的明暗反差就不那么大了。因此，须在把握好光线状态基础上，考虑构图或曝光补偿。

①逆光时
明暗反差大

②阴影下
明暗反差小

使被摄主体以外的部分过白也不失为一种表现手法

在温室中抬头仰望，看到了许多热带植物的叶子，从后面的天窗中，明亮的天空也清晰可见。这“明亮的天空”是阴天的天空，即雪白的状态。这幅照片是以天空为基准确定曝光后拍摄的（并非无曝光补偿）。给人的印象极不自然，根本不是什么“蓝天和剪影”的效果。

✕作为主体的叶片过暗，不自然

这幅照片是以叶子部分为基准确定曝光的。画面整体很明亮，绿色的叶片再现得鲜艳夺目。叶子后面的天空出现了曝光过度，但画面也因此而产生了清爽的感觉。以多分区测光加+2.0以上的补偿，或对叶片部分进行点测光，就能获得这样的效果。

○作为主体的叶片表现生动

用高调和低调创作出生动的作品

曝光过度也好，曝光不足也罢，只要符合拍摄意图即为“合适曝光”

与画面中的明暗反差无关，有时也希望有意识地将照片拍得偏亮一些或偏暗一些。前一种表现手法称作“高调”照片，而后者称为“低调”照片。

高调照片清爽明亮，而低调照片则透出凝重、静穆的气氛。切实运用好这些效果，就能获得与现实不同的“只有照片才能实现的表现。”

当然，高调时需要正补偿，低调时需要负补偿。但是，仅仅进行正或负的曝光补偿是成就不了高调或低调照片的。由于画面或被摄体的色彩亮度所致，有时不进行曝光补偿就会拍出与肉眼所见不同的亮度。所以，必须把握好对应于其差异的补偿值，而这正是一个出发点（基准值）。

下一步就是探寻具体的补偿值了。这时，应该边参考回放时的直方图，边探寻能再现符合自己拍摄意图的亮度或灰阶的补偿值。

将画面的大部分拍成高亮的高调表现

结合了被摄体前后虚化拍摄的放在雪白桌布上的金属餐具。由于雪白的桌布成为了背景，若不作曝光补偿拍摄，拍出的照片就会比实际暗。在此场景下，首先考虑能接近肉眼所见亮度的曝光补偿值，+1.0左右的补偿估计是必不可少的。

×无曝光补偿则略显曝光不足

当被摄体处于这样的场景下时，以“高调表现较有氛围”。因此，在接近肉眼所见的亮度的补偿值（+1.0左右）的基础上，再加上高调表现所需的补偿量，进行了+1.7这样较强的曝光补偿，拍出了符合画面整体明亮清爽的拍摄意图的作品。

○高调表现

低调表现
突出点光效果

透过温室内的窗户来拍摄雨后的风景。前方所能看到的也是温室，其玻璃和框架上有一处强烈的反光。为了突出这处强烈的反光，通过-1.7的曝光补偿便拍出了低调的照片。

使画面大部分成为阴影的低调表现

○低调表现

虽然写下了"暮色苍茫"的句子，可实际环境还要更亮一些的。然而，信号灯的亮光似乎颇有韵味。为了表现出它的存在感和场景的氛围，选择了能表现"日暮黄昏"的低调表现手法。这里用的曝光值为-1.3。

△不作曝光补偿时的正常曝光

暮色来临之际，拍摄地方线路上的信号灯。不作补偿拍摄出的照片亮度似乎比实际稍亮一些。从一般的曝光标准来说，这样的曝光程度也不能算差，但照片不能体现出黄昏时的氛围，信号灯给人的印象也不强烈。

Step ❶ 设定ISO感光度

首先掌握自己相机的ISO设定

明亮的场景中低感光度，昏暗的场景中高感光度……这是设定ISO感光度的基本思路。但对于“昏暗场景中的高感光度设定”有人会提出疑问：“真的可以将感光度设定到最高吗？”

我们首先应该检查一下自己的相机在各种感光度下的画质。这样，自然就会了解保持画质前提下的极限（上限）感光度了。

如果是具备自动设定ISO感光度功能的相机，直接利用此功能就行了。由于是自动设定，所以不会发生拍摄条件改变后忘了恢复感光度的失误。如果是能设定感光度上限的相机，拍摄时就不必时刻留意画质问题。

Setting
ISO感光度的设定方法
（尼康D300）

ISO感光度按键

按住ISO感光度按键，旋转主拨盘便可随意变更显示屏上表示感光度的数字。在菜单界面上也能进行设定。D300可在自定义菜单中变更ISO感光度的间隔。

在明亮的场景中拍摄或欲讲究表现意图时设定为低感光度

ISO100

由于是在大晴天里拍摄风景，运用最低感光度ISO100也毫无问题，从画质的角度来说，这也是最佳的选择。但是，在光圈极小，或用容易发生抖动的长焦镜拍摄（本照片是用标准变焦镜头拍摄的）时，即便在大晴天里，有时也还是用ISO200或400拍摄为好。

在昏暗的场景或欲表现粗糙感的时候采用高感光度拍摄

ISO3200

灯光照耀下的石灯笼突显于黑色的天空之上。由于拍摄场景相当昏暗，用ISO400或800拍摄难以防止手抖。因此才设定为最高感光度ISO3200（1/4秒）。虽然这对画质来说有些不利，但总比无意中抖动要好得多。

Step ❷ 设定测光模式

以曝光失败数较少的多分区测光为基础

即便是在同一个场景拍摄，测光方式改变后曝光程度也发生变化的情况也不在少数。逆光、极亮的环境、被摄体与周围有明暗反差等等，越是富于变化的状况，越容易产生曝光差异。

现在的数码单反相机以多分区测光为主要的测光方式。运用该测光方式，即便在富于变化的场景中拍摄，一般也不会发生较大的曝光失误。但是，当被摄体相对于画面来说尺寸太小时，曝光也会有不尽人意的时候。这时，不受周围的影响，能够切实地对有限的范围进行测光的“点测光”最为实用。然而，用这种测光方式时，画面稍稍移动一下，曝光就会发生变化，因此，必须与AE锁定功能同时使用，或者将曝光方式切换为自动方式。

多分区测光时，曝光补偿可降低到最小限度

逆光倾向下以喷泉为背景拍下的黄色玫瑰。虽然有些担心在白色的喷泉影响下玫瑰或许会曝光不足，可实际上由于采用了多分区测光，自然的亮度获得了再现。若进行正补偿拍摄效果会更佳，但补偿不能太大。

主体非常明确的时候，点测光也相当的便捷

在因反光而显得相当明亮的室内水池中，盛开着紫色的水莲。水面与花朵的明暗反差相当大，虽然有阶段性正补偿的拍摄方法，但运用点测光的话，就能仅对花朵部分进行切实的测光。

Setting
测光模式的设定方法
（尼康D300）

测光模式转盘和AE锁定按键

旋转测光模式转盘可随意设定测光模式。D300机型在测光模式转盘的内侧有个AE锁定按键，按下此按键，就能锁定曝光。

Step ❸ 设定拍摄模式

根据被摄体的动态和状况改变拍摄模式

拍摄模式大致可分为程度AE、光圈优先AE、快门优先AE、手动这四种。除了手动模式以外，其他的三种模式都能根据光线的变化作出自动调节。

然而，重视光圈还是重视快门，判断不同，应该选用的自动模式也有所不同。

如果光圈和快门都不重视，或者在没时间重视的抓拍等情况下，程序AE估计是最适用的了。

在拍摄风景照片时，"虚化的调节"往往成为一个重点，因此，很多人都选择光圈优先AE模式进行拍摄。

而在拍摄体育比赛或交通工具时，将被摄体拍成静止状态还是让它抖动，是拍摄的要点，因此，快门优先AE模式比较适用。

拍摄静止的被摄体时建议使用光圈优先AE模式

雨后初晴，层层叠叠的绿叶上尚保留着晶莹的水滴。由于要突出水滴而将其前后的叶片尽量虚化，就选用了光圈优先AE模式并设定光圈全开（F2.8）拍下了这幅照片。水滴周围大幅虚化的绿色相当美丽……

体现运动中的被摄体时使用快门优先AE模式

上图为急驰而过的特快列车。若用程序AE模式拍摄的话，就会拍成不伦不类的照片。于是，选用快门优先AE模式，并设定1/30秒的慢速快门，采用与列车速度同步的移动拍摄。背景中的模糊部分反映出列车风驰电掣时的动感。

Setting
拍摄模式的设定方法
（佳能 EOS 50D）

模式转盘

转动模式转盘，设定为光圈优先AE时对准[Av]，要设定快门优先AE时对准[Tv]。在不同的相机上，有"拍摄模式"、"曝光模式"等不同的名称。

Step④ 设定曝光补偿值

判断正补偿还是负补偿是曝光补偿的第一步

如前面所述，即便是使用高性能的多分区测光，由于画面的亮度或被摄体与周围环境明暗反差的关系，也常常使拍出的照片与实际的亮度不一样。

因此，必须以初次拍摄的结果为基础，找出适当的曝光补偿值。在不熟练的情况下，这个“初次拍摄的结果”通常就是从“无曝光补偿”拍摄开始的。而在有所提高，能够预测曝光补偿值之后，可从该补偿值开始。

首先，至少要能判断“用正补偿，还是用负补偿”。画面或被摄体偏亮时作正补偿；偏暗时作负补偿。掌握这一基本原则，则通向“能作出适当曝光补偿”的道路也就不远了。

Setting
曝光补偿的设定方法
（索尼α350）

曝光补偿按钮

按下曝光补偿按钮，旋转控制拨盘，在液晶显示屏的显示值上选择任意补偿值。有的机型可以从菜单画面上设定曝光补偿值。

逆光或拍摄白色的对象时用正补偿

+1.0补偿

图为用长焦镜拍下的新干线机车的车头部分。不仅是车头部分，画面左边的车辆也较白，若不进行曝光补偿的话，拍出的照片就会比实际的暗。进行了+1.0补偿后，就再现了自然的亮度和灰阶。

拍摄发黑的对象时用负补偿

-1.3补偿

图为抑拍的寺院参道山门。这山门较黑（与周围的风景相比较），阴影部分较多。由于将山门放在画面的中央，若不作曝光补偿拍摄，将会形成曝光过度。于是，用-1.3的补偿再现了自然的亮度。

Step ❺ 自动包围曝光的设定

运用自动包围曝光拆分曝光值拍摄

为了找到合适的曝光补偿值，必须改变曝光值拍摄多张照片。一般要拍摄3张，然后加以认真比较，选出最佳的曝光补偿值。

这时，往往每拍一张，就得改变一下曝光补偿值，但这种“补偿操作”也可省略掉，这就是“自动包围曝光”。

其内容和操作方法，在各种相机上略有差异，但用此功能，拍摄时只需按快门就能分散补偿值了（边改变补偿值边拍摄）。

自然，用惯了手动曝光的拍摄者选用手动曝光模式就可以了。但对于想迅速分散补偿值的人来说，自动包围曝光是必选的功能。

只需连续拍摄就可以得到分阶段的自动曝光补偿效果

+0.3补偿

+0.7补偿

+1.0补偿

将相机固定在三脚架上，拍摄黄色的百合科花卉。从图案上可得出“只需正补偿即可”的判断，于是在+0.7补偿的基础上用自动包围曝光进行拍摄。仔细拍摄静止的被摄体时，不用自动包围曝光，消消停停地用手动方式进行曝光补偿也未尝不可，但在快门机会有限的情况下，自动包围曝光便可大显身手了。

Setting

自动包围曝光设定方法（佳能EOS 50D）

自动包围曝光的设定界面

在菜单界面中选择“曝光补偿/AEB设定”，转动主拨盘，可任意选择补偿间隔。设定了曝光补偿后，会以正补偿值为基准进阶段曝光拍摄。拍摄的顺序可用自定义设定，在基准补偿值——负补偿——正补偿和“负补偿——基准补偿值——正补偿”中加以选择。

液晶显示屏的设定

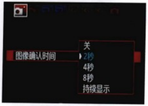
改成便于检查曝光的设定

液晶显示屏的作用
不仅仅在于检查图案或对焦状况
也能检查各种曝光信息
因此要改成
便于掌握信息的设定

请参考第28页

1 改变拍摄后的图像显示时间

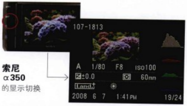
佳能
EOS 50D
的设定界面



拍摄后，图像能否自动显示，及其显示的时间可通过设定来加以选择。一般大多设定为2秒，想认真确认的人，还可设定得更长一些。而连续拍摄不想为此分心的人，设定为“关”即可。

2 显示直方图

索尼
α350
的显示切换



直方图是了解图像的亮度、高光和暗部的重要信息。液晶屏上出现不自然的显示时，一定要检查直方图。只须按下切换按键或“+”键，就能切换显示。

3 直方图设定为“亮度”显示

佳能
EOS 50D
的设定界面

直方图的显示有亮度和RGB（红绿蓝）两种形式，也有些相机可使两者同时显示。若是不能同时显示的相机，则应设定为能有效检查曝光的“亮度”显示。

4 将高光警告设定为“开”

尼康
D300
的设定画面

被摄体的高光部分是否过白（没有灰阶的状态）需要切实地加以检查。通过直方图的分布状况也能确认是否有过白现象发生，但设定“高亮显示”后，就能很方便地检查出具体发生的位置。

5 将液晶屏的亮度设定为“标准”

尼康
D300
的设定界面

液晶屏会受周围的亮度所影响，周围明亮就显得较暗，周围昏暗就显得较亮。于是，就想根据周围的亮度来加以调整，然而，为了正确把握图像真正的亮度，高光或暗部，还是设定为“标准”为好。

Chapter 3

适度曝光的选择方法

分阶段曝光进行拍摄并非难事，重要的是，要从中选出“最佳照片”。
该从何处着眼来加以判断？本章将针对不同的被摄体来加以介绍。

花卉 →第58页

自然风景 →第66页

街头风景 →第80页

人像

→第87页

儿童

→第94页

动物

→第97页

摆设

→第104页

正确认识适度曝光

『想要表现什么？』是正确选择的要点

摄影·文字／福田 健太郎

在决定曝光之前 要考虑“三个曝光”

看上去明亮的未必就是“最佳曝光”。照片的最终亮度不同就会给人以不同的印象，因为它反映出了拍摄者的意图。然而，正是因为不知道这种有效的曝光该是怎么回事，在初学摄影时才不知所措。

在如今的数码相机时代，那种“须在拍摄现场严格设定曝光”的紧张感已经淡化了许多，然而，即使以不同的曝光拍摄后，最后还是必须挑选出最佳曝光的“这一张”。

大体来说，正确判断的标准有三种。首先是反映“拍摄者的意图”的曝光。通常，偏亮的效果给人以明朗的感觉和轻快的氛围，偏暗的效果容易表现出寂寥和沉重的氛围。

第二种是再现“被摄体的色彩和质感”的曝光。曝光不当，人物的皮肤或花卉等的微妙色彩和质感就无法再现。第三种是“再现灰阶”的曝光。这与质感的再现也息息相关，只有首先判断了从亮部到暗部的灰阶是否丰富，在有明暗反差的场景中应优先表示哪一部分，然后再决定曝光，才能拍出使人印象深刻的作品。

被摄体和拍摄条件是无穷无尽的（具体的说明请参照58页之后的内容），因此我们要按照当时的拍摄条件确定曝光。

1 反映拍摄者意图的曝光

最佳曝光并非只有一张

与肉眼所见相近的是“无补偿”的照片，画面呈现了静谧安详的氛围，使人感觉到树林的幽深；稍作正补偿增亮后，显出了淡淡的新芽色彩；再增亮一些，就表现为白雾缭绕中透明的姿态了。这6张照片，可谓张张都是最佳曝光。

+2.0

+0.5

+1.5

±0

+1.0

−0.5

2 色彩和质感

分清曝光过度和曝光不足

“+1.5”、“+2.0”时多数花瓣会发生过曝，表现不出质感。而用较暗的曝光拍摄的话，花朵又不艳丽。既能表现出细腻的质感，又能使画面整体的亮度恰到好处，须用“+1.0”。这样，能够再现色彩和质感的曝光，就自然地被限定出来了。

曝光过度
作为主体的花瓣完全过白，没有质感，曝光不当。

+2.0

+1.5

曝光不足
感觉不到柔软花瓣的质感，整体印象过暗。

+1.0

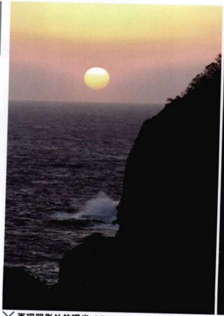
+0.5

±0

3 灰度再现

要重视想展现的是什么

右面的照片是以再现阴影处岩崖部分的曝光拍摄的，而作为主体的太阳和暖色的天空过于明亮，照片的重点在哪里表达不清。拍摄明暗反差大的场景时，要同时再现明暗两个部分是不可能的，应该重视主体，以优先表现主体的曝光来拍摄。


╳ 再现阴影处的曝光 ±0

○ 展现夕阳的曝光 －1.3

花卉 摄影·文字/吉森信哉

照片的右边或下边的数字是曝光值，拍摄信息是通用的。

偏白的背景和红梅

曝光过度

+0.7

虽是梦幻式的氛围，但其亮度超出了预想，花朵的色彩也缺乏厚重感。

适度曝光

+0.3

画面整体稍亮了一些，花朵的色彩得到了适度的再现，是一种清新的表现。

适度曝光

±0

实际偏白的背景变成了沉静的亮度和色彩，因此也没有问题。

曝光不足

-0.3

花的颜色虽然浓厚，但整体偏暗，背景阴冷。

Canon EOS 5D 评价测光 光圈优先AE F2.5 ISO200 无灰阶补偿功能

空隙中隐约可见的白梅和天空为虚化较大的背景。通过恰当的亮度再现，表现出阴天里那种柔和的氛围。在确定适度曝光时，不仅要顾及整体的亮度，还应该注意到花朵色彩的饱和度。

以明亮的天空为背景的白梅

曝光过度 | **+1.7** | 画面虽然明丽清新，但与实际的亮度和氛围不同。若是有意识地运用高调表现或许也过得去。

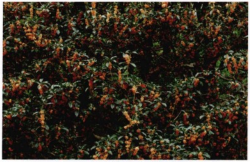
适度曝光 | **+1.0** | 白梅的白色和中间调层次得到了均衡的再现。使人感到的不仅仅是明亮，还有阴天的氛围。

曝光不足 | **+0.3** | 微量的正补偿不能消除明亮天空的影响。整体偏暗，花朵也显得黯然失色。

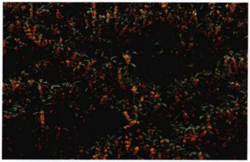
Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F6.3 ISO200 无灰阶补偿功能

由于是以阴天明亮的天空为背景，必须作较大的正补偿。虽然花的颜色也是明亮的白色，但与天空相比还是有极大的明暗反差。比起花朵部分的中间调层次来，还是以肉眼所见的亮度为基准选择了适度曝光。

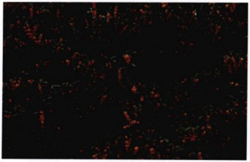
阴天里的金桂花



曝光过度 | -0.3 | 很小的负补偿，画面依然偏白。画面显得散漫，花朵的形状、色彩不显著。



适度曝光 | -1.0 | 阴影部分显得凝重了，树叶的绿色也有深度。尤其是花朵形状和橙色变得生动清晰了。



曝光不足 | -1.7 | 阴影和树叶部分的绿色太深了。曝光不足到这种程度就显得不自然了。

Olympus E-510 TTL开放测光 49分区数码ESP测光 光圈优先AE F5.6 ISO200 灰阶补偿功能关闭

虽然不是大晴天，可阳光照射到的部分和树荫部分还是有一定的明暗反差。考虑到阴影部分的面积和树叶浓郁的绿色，有必要进行负补偿。不然，就会拍得比实际情况更亮、更白了。

以蓝天白云为背景的樱花

曝光过度

+0.7

虽不强烈，但画面仍偏亮。因此，蓝天缺乏深度。

适度曝光

+0.3

亮度和肉眼所见的相近，花朵的粉红色也较为鲜艳。蓝天的色彩还可以。

适度曝光

±0

画面稍稍偏暗，蓝天的色彩有深度，花朵的颜色也有厚重感。

曝光不足

-0.3

进一步增强蓝天的深度后，整体就偏暗了，花朵也黯然失色。

Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F11 ISO100 无灰阶补偿功能

蓝色的天空和垂枝樱花树。两者的亮度都很普通，光线也是顺光。因此，不必作过多的曝光补偿。然而，天空中漂浮着白云，考虑到这一点的影响，需作一点正补偿。

PDG

阴影中的熏衣草花田

曝光过度

+0.7

光看花的部分还可以，可亮度太高，现场的气氛出不来。

适度曝光

+0.3

将阴影处的花朵再现得偏亮一些，背景的效果（色彩和亮度）也较为自然。

适度曝光

±0

花的部分稍暗，但接近于实际的氛围。包括背景在内的绿色部分色彩非常鲜艳。

曝光不足

-0.3

整体都曝光不足，不仅是阴影部分，连阳光照射到的地方也偏暗。

Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F5.6 ISO200 无灰阶补偿功能

花的部分在阴影状态下，背景处有阳光照耀。通常来说这是一种需要正补偿的情况，但阴影的程度也较轻，所以只需较小的补偿量即可。决定补偿量时，重点关注花朵部分的颜色和亮度。

逆光下的油菜花田

曝光过度 | **+1.3** | 整体明亮，给人以“灿烂辉煌”的感觉。但由于过于明亮，有一部分花朵出现了过曝。

适度曝光 | **+0.7** | 亮度适中，具有逆光所特有的“灿烂辉煌”的感觉。花朵色彩和中间调层次也得到了较好再现。

曝光不足 | **±0** | 受明亮黄色花朵的影响，选择了比实际稍暗的曝光，产生了黄昏般的氛围，不符合拍摄意图。

Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F11 ISO100 无灰阶补偿功能

满目金黄的田野，若不作曝光补偿拍摄，照片就会发暗。在这种场景中，要表现的不仅仅是花朵的色彩，还有春日阳光的那种“灿烂辉煌”的感觉。因此，必须作一点正补偿。

PDG

半逆光状态下的郁金香花田

曝光过度

+1.0

画面明亮，能让人感受到阳光气氛，但细看花朵部分，其中间调层次偏薄。

适度曝光

+0.7

+1.0补偿时，花朵的颜色显得较薄，而这时，得到了鲜艳的再现。

适度曝光

+0.3

再亮一些的话，阳光的氛围较好，但要说花朵色彩之鲜艳，这是最佳状态。

曝光不足

±0

无曝光补偿时，由于花朵颜色的影响，整体偏暗。

Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F11 ISO100 无灰阶补偿功能

拍摄色彩缤纷的花坛时，在表现出鲜艳色彩的同时，还要让人感受到"明亮的氛围"，并由此决定曝光。这样才能传达出春天的空气感。画面整体的亮度和花瓣部分的中间调层次再现是检查的要点。

阴天里的大波斯菊

曝光过度 | **+0.3** | 叶子部分清新动人，但花的部分太亮了，色彩没有厚重感，给人的整体感觉较"轻"。

适度曝光 | **±0** | 花的色彩、亮度和叶子的饱和度显得都很自然、均衡，也表现出了阴天的氛围。

曝光不足 | **-0.3** | 花的色彩有厚重感，但叶子的饱和度过高，整体氛围过于沉重。

Olympus E-510 TTL开放测光 49分区数码ESP测光 光圈优先AE F5.6 ISO200 灰阶补偿功能关闭

图为明亮色彩较多的大波斯菊和与之相比不那么明亮的叶子。两者的面积给人以平分的印象。拍摄时，花的色彩亮度表现自不必说，叶子的亮度也要加以关注，因为照片的氛围就取决于它。

Flower

Chapter 3

逆光下的白色花朵

曝光过度

+1.0

氛围表现得不错，但稍稍有些曝光过度。部分花瓣过于明亮。

适度曝光

+0.7

这是偏亮的曝光，但花瓣的亮部和暗部显得相当自然。

适度曝光

+0.3

这是抑制了亮度的曝光。明亮花瓣的中间调层次也因此而得到了良好再现。

曝光不足

±0

受明亮的花瓣的影响，拍出的照片比实际情况要暗。连高光部分也没有了。

Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

说是“逆光下的白色花朵”，实际上相当复杂。亮部与暗部混杂在一起，白色以外的色彩和亮度也很多，但考虑该被摄体所具有的感觉，“通过正补偿进行明亮表现”的选择还是明智的。

逆光下的黄色花朵

曝光过度 | **+1.7** | 大幅度的正补偿，原本较暗的背景表现得较为明亮，但花瓣的亮部过亮显得不自然。

适度曝光 | **+1.0** | 在能够感觉到逆光的灿烂的同时，花瓣的黄色得到了鲜艳再现，中间调层次也表现良好。

曝光不足 | **+0.3** | 花瓣的中间调层次得到了良好的再现，但画面整体过暗，缺乏灿烂的感觉，背景也过暗。

Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F4.5 ISO100 无灰阶补偿功能

夕阳下灿烂的黄色花瓣给人以深刻的印象。背后有紫色的花朵，但与黄色花朵的明暗反差过大，难免偏暗。因此，决定以再现作为主体的黄色的亮度和中间调层次作为选择曝光的基准。

顺光状态下的橙色花朵

曝光过度 | +0.7 | 背景亮度表现不错，但花朵显得比实际更亮。中间调层次再现得也较好，但色彩缺乏厚重感。

适度曝光 | +0.3 | 亮度与肉眼所见的相近。并且，花朵的橙色得到了浓郁的再现。

曝光不足 | ±0 | 这个程度也不能肯定地说是"曝光不足"。但由于压缩了曝光，色彩有些腻。

Olympus E-510 TTL开放测光 49分区数码ESP测光 光圈优先AE F3.5 ISO100 灰阶补偿功能关闭

光线的状态较为简单。花朵的颜色也不偏白。一般认为不易发生曝光失误，但曝光略有不同，花朵的鲜艳程度和照片的氛围也会随之变化。希望关注橙色的再现（饱和度和中间调层次）。

逆光中的黄色花朵

曝光过度

+0.7

阴影部分且不去管它，阳光照耀下的部分（花瓣）过于明亮。

适度曝光

+0.3

稍稍偏亮，但却是清新宜人的画面。阳光照耀下的花瓣表现得也较为自然。

适度曝光

±0

阳光照耀下部分和日阴处部分的亮度得到了非常自然的再现。

曝光不足

－0.3

阳光照耀下部分的中间调层次得到了较好的再现，但没灿烂辉煌的感觉。

Canon EOS 350D 评价测光 光圈优先AE F3.5 ISO100 无灰阶补偿功能

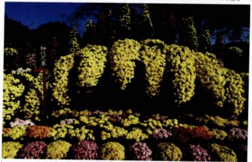
这是一种花瓣多层重叠的花朵，即便是在逆光状态下，显示灿烂辉煌的部分也比较少。画面的中央附近处于阴影状态。所以，可以认为不必进行正补偿。而这样的被摄体，也没必要进行负补偿……

Chapter 3 适度曝光的选择方法●花卉

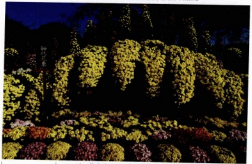
Chapter 3

顺光下色彩缤纷的花朵

曝光过度 ±0 或许是受画面中央的阴影的影响，整体偏于过曝。特别是黄色的亮度和灰阶令人不太满意。



适度曝光 －0.3 没有曝光补偿时显得发白的黄色部分，这时显得鲜艳了。整体的亮度也较为自然。



曝光不足 －0.7 黄色部分和蓝天能让人感到“色彩的厚重感”，但整体偏暗，缺少一种舒畅的感觉。

Olympus E-3 TTL开放测光 49分区数码ESP测光 光圈优先AE F11 ISO100 灰阶补偿功能关闭

在颇有层次的顺光照耀下，色彩缤纷的菊花鲜艳夺目，背景中的蓝天十分清澈。然而，画面中央的阴影部分会对曝光产生怎样的影响，叫人放心不下。因此，将黄色部分作为重点来检查曝光的程度。

深暗水池中的睡莲

曝光过度 ＋0.3

也不能说过曝，但水面不凝重，花朵的色彩也较单薄。

适度曝光 －0.3

比实际稍暗，但这样花朵的色彩较浓，水面也显得凝重。

适度曝光 ±0

亮度与肉眼所见相近。花朵的色彩饱和度和水面的凝重感都不错。

曝光不足 －0.7

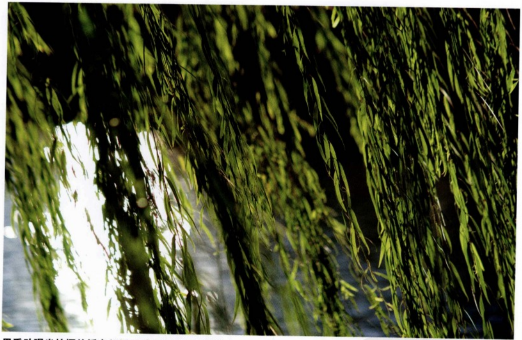
花朵的青紫色更浓了，但画面整体偏暗。

Nikon D200 矩阵测光 光圈优先AE F8.0 ISO200 无灰阶补偿功能

偏黑的水面，映衬着青紫色睡莲的色彩和姿态。这种毫无韵味的水面也确实突显了花朵。用接近于欠曝的曝光拍摄，就能越发显现出花朵的色彩和姿态了。值得推敲的是，该欠曝要到怎样的程度。

吉森 信哉
Yoshimori Shinya

以光圈优先AE为主，在光线有变化的场景中选择手动曝光



用手动曝光拍摄的摇曳闪烁于逆光河面之上的柳叶

柳叶随风飘摆的姿态是十分入镜的，而背景中波光粼粼的水面也颇具情趣。然而，柳叶和粼粼波光都在不停地变幻着，所以，要切换成手动曝光。并且以一种避开反光的构图设定曝光，而将注意力集中于拍摄上。

Sony α900 Planar T*85mm F1.4ZA 多区分割测光 手动 F2.0 1/2500秒 ISO200 DRO优化功能关闭

我拍摄风景、花卉等“静态的物体”较多。这时常常考虑的是“要将拍摄对象的前后部分虚化吗，还是拍得较为清晰一些？”这种想法上的不同，会使作品的氛围和表现效果发生很大的变化。我选择“光圈优先AE”的情况较多，似乎已成了一种必然的选择。实际上，大概有90%的照片都是用这种模式拍摄的。

然而，用包括光圈优先AE在内的自动曝光模式是无法拍好亮度或光线变化激烈的场景（亮着灯的交通工具，或像上面照片上那种有水面反光的风景）的。因为，这时往往是曝光补偿值没有改变，而每张照片的曝光却各有不同。曝光补偿变得毫无意义。

这时，须将光圈优先AE切换成手动曝光。在手动模式时，只要确定了光圈和快门，光线状态和构图有所变化也能保持最初的曝光程度。因此，只要调节快门速度，就能有效地进行分段曝光拍摄了。

自然风景

摄影·文字/福田 健太郎

新绿和蓝天

曝光过度 | +0.3 | 这幅照片作了正补偿，蓝天有些发白，就整体而言，色彩显得单薄。

适度曝光 | -0.3 | 蓝天和新绿的色彩清新，平衡感也很好，这是一种不需要过多补偿的场景。

曝光不足 | -1.0 | 蓝天的色彩尚可，但新绿部分偏暗，黯然失色。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F11 ISO100
无灰阶补偿功能

上面三张照片是侧光下的蓝天和新绿风景。适度曝光的判断标准在于照片能否再现清澈的蓝天或明艳的新绿。为了实现这个目的，有必要进行负补偿。

新叶葱茏

曝光过度 | ±0 | 直接承受了自然的印象，但背景中的蓝天显得太白。

适度曝光 | -0.5 | 蓝色的天空和郁郁葱葱的新叶，两者的表现效果都很好。因此，判断这样的饱和度为适度曝光。

曝光不足 | -1.0 | 阴影部分更暗了，也难以使人感觉到新叶的苍翠明艳。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F11 ISO100
无灰阶补偿功能

晴天里，阳光透过苍翠的新叶，这样的风景就该表现得爽快明丽。曝光补偿是正是负，要根据明、暗部分在画面中各自所占的比例而定，在目前的状况下，负补偿能得到最佳曝光。

Chapter 3

雨林

曝光过度 | -1.0 | 亮度接近肉眼所见，但色彩饱和度不够深厚。还要表现得更暗一些。

适度曝光 | -1.7 | 给人以湿润的森林的感觉，浓郁的绿色也表现得恰到好处。

适度曝光 | -2.3 | 从拍摄意图来说有些昏暗，但也不能算是一幅失败照片，估计也有人认为这是一种适度曝光。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F14 ISO100
无灰阶补偿功能

由于要突出湿润、深密的森林氛围，所以不采用较亮的曝光补偿，以表现出阴森感觉。在拍摄这种深绿较多的场景时，基本上都要对相机作出的曝光进行负补偿。

一片新绿的白桦林

曝光过度 | +1.0 | 乍一看，似乎曝光还适中，但白桦树的许多部分都过白了。

适度曝光 | +0.3 | 白桦树的中间调层次得到丰富再现，画面中央的新绿部分也很鲜艳，与肉眼所见较为接近。

曝光不足 | -0.3 | 白色的树干再现成了灰色，画面整体也显得黯淡消沉。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F16 ISO100
无灰阶补偿功能

阴天中均匀光线状态下的白桦林。在这种场景中要重视白色树干的中间调层次和新绿的亮度，于是作了若干正补偿，就得到了与肉眼所见相近的饱和度。

Chapter 3 适度曝光的选择方法●自然风景

阴天里的红叶

曝光过度 | + 1.0 | 橙色、黄色、黄绿色较为明亮，但红色的部分太浅，不是本来的色彩。

适度曝光 | + 0.5 | 还原红色后，得到这样很不错的效果。再现了安详闲适的红叶风景。

曝光不足 | ±0 | 火红的红叶虽然引人注目，但周围的暖色部分变暗了，均衡感不好。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F9.0 ISO100
无灰阶补偿功能

与晴天相比在阴天里拍摄时，选择适度曝光的宽容度要大一些。然而，曝光过度或曝光不足时，还是会破坏色彩的平衡。要选择能再现红叶微妙色差的照片。

红叶与蓝天

曝光过度 | + 0.3 | 黄叶和蓝天的色彩再现都在适度的曝光范围内，但本该浓郁一些的红色显得较为单薄。

适度曝光 | - 0.3 | 每一种色彩都很浓郁，得到了均衡的再现。

曝光不足 | - 1.0 | 明显的曝光不足。特别是蓝天和黄叶，黯然无光。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F9.0 ISO100
无灰阶补偿功能

沐浴在阳光下的红叶色彩鲜艳，别具魅力。拍摄这样的场景，应该要很好地再现这些绚丽的色彩，红叶、黄叶以及蓝天的颜色，全都是重要的要素。须经过细致的曝光补偿，仔细地选出最佳曝光值。

阴天环境下的红叶

曝光过度 | **+2.0** | 通常，这种场景或许需要+2.0的补偿，但此时就显得过于明亮，红叶色彩过于单薄。

适度曝光 | **+1.0** | 恰如其分地再现了发红的枫叶的柔软和色彩。

曝光不足 | **±0** | 这幅照片与肉眼所见较为接近。根据白色的天空确定了曝光，但红叶特有的色彩没有体现出来。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F2.8 ISO100 无灰阶补偿功能

阴天时，以发白的天空为背景拍下的红叶特写。为了表现出红叶的色彩，有必要进行大幅度的曝光补偿。进行正补偿后，就能再现红叶柔和的色彩。须从关注红叶色彩的角度来选择适度的曝光。

逆光下的红叶

曝光过度 | **+1.0** | 偏暗的树干表面再现成不完整的状态，天空偏白缺乏层次。

适度曝光 | **±0** | 红叶色彩鲜艳，树干发黑显得较为凝重。

曝光不足 | **-1.0** | 蓝天的颜色表现得不错，但黑暗的部分太多，整体过于沉重。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

在逆光的状态下，红叶愈发地显得灿烂夺目。不使暗部变亮，以保持树干的凝重，以便凸显鲜明的红叶。在这里需要选择层次分明的曝光进行拍摄。

朝阳和云海

曝光过度 | +0.7 | 云海的浓淡得到了很好的再现，但是被染成暖色的天空过于明亮，给人以轻薄的印象。

适度曝光 | +0.3 | 天空、云海和亮度相当均衡，给人以黎明所特有的跃动感。

曝光不足 | -0.3 | 云海稍暗。后期处理时，只需对云海作适当补偿使其变亮，就成了适度曝光的作品了。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F8.0 ISO100
无灰阶补偿功能

强烈的朝阳尚未照射到整片云海，明暗反差极大，这样的场景很难确定曝光。选择使朝阳和天空不出现异常，占画面大半部分的云海也能得到恰到好处的曝光。

日出前层次分明的天空

曝光过度 | ±0 | 过于明亮，轮廓线附近暖色调较为单薄，偏白。

适度曝光 | -1.0 | 亮度适中，能让人感受到黎明时分的氛围，微妙的层次感也得到了充分再现。

曝光不足 | -2.0 | 天空中的光辉没有得到再现，暗成这个样子，就表现不出黎明的氛围了。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F8.0 ISO100
无灰阶补偿功能

拍摄日出之前的空气清新的东方天空。平面的天空难以对焦，就将AF点置于轮廓线上加以测距。在关注轮廓线附近的暖色以及整体的饱和度的同时，选择适度的曝光值。

落日

曝光过度

+2.5

太阳周边的黄色天空过亮，丧失了灰阶。

适度曝光

+2.0

黄色天空的灰阶得到了切实的再现，整体印象很好。

适度曝光

+1.5

画面的周边部分稍暗，染成通红的天空效果恰到好处。

曝光不足

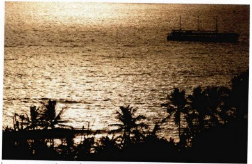
+1.0

暗色过多，给人以沉重的夕景印象。

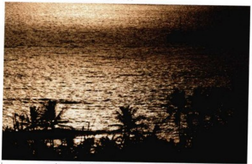
Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F11 ISO100
无灰阶补偿功能

由于是中央重点测光，相机的内置测光感应器受耀眼的太阳光的影响，势必需要较大的正补偿。而多分区测光时，就不需要这么多的补偿。选择适度曝光时，注重了暖色天空部分的再现。

夕阳中熠熠生辉的洋面



适度曝光 | **+0.7** | 高光部的过曝范围很小，这幅照片也在适度曝光的范围内。



适度曝光 | **-0.3** | 金黄色的闪耀恰如其分，暗部的船只也显示出相应的存在感。

曝光不足 | **-1.3** | 金黄色太浓，熠熠生辉的海面得到了强调，但周围过于阴暗。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F9.0 ISO100
无灰阶补偿功能

要表现出闪闪发光的金黄色海面的露光，须注意两点，即"高亮部分过曝的范围不能过大"和"暗部不给人沉重的感觉"。明暗的均衡感十分重要。

Nature

宝石绿的湖面

曝光过度

－0.3

比肉眼所见的印象明亮得多，绿色的再现也缺乏美感。

适度曝光

－1.0

与肉眼所见的印象相近。色调也很好，洋溢着某种氛围。

适度曝光

－1.7

营造出了一种安详气氛。若想表现静谧的拍摄意图，可调恰如其分。

曝光不足

－2.3

能感到静谧的氛围，但淡绿色部分已严重缺失了。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

图为寂静包围中的湖沼风景。由于早晨的色温※较高，于是希望拍出带有蓝色调的宁静安详的氛围。这时，稍暗一些的色调比明亮的色调更能表达出拍摄意图。

南海蓝色的海洋和天空

曝光过度 | **＋0.3** | 不光是白云，连岩壁的颜色都很薄，这样的亮度不太合适。

适度曝光 | **－0.3** | 白云的浓淡、岩壁的质感及海水的颜色都表现得很好，所有的要素都再现得恰如其分。

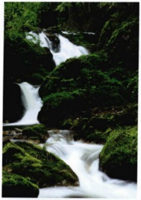
曝光不足 | **－1.0** | 清澈的海水颜色变浓了，对于开阔的南国风景来讲，显得过于沉稳。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先 AE F11 ISO100 无灰阶补偿功能

透明度高的海水，在美妙的阳光照耀下，显现出别具一格的色彩。通常以海水为标准选择曝光，但为了将浮在蓝天上的白云也摄入画面，也须同时考虑白云的表情。

※色温是将颜色比作温度并数字化的概念。色温高，则呈浓郁的蓝色；色温低，则呈热烈的红色。

流淌在绿丛中的瀑布



曝光过度 | -0.5

连较暗的部分也拍得非常鲜明，但在一片明亮的绿色的包围中，瀑布的印象较为轻薄。

适度曝光 | -1.5

较暗部分显得较为凝重，而画面整体洋溢着一种湿润的氛围。

曝光不足 | -2.5

整体偏暗，死黑的部分过多。

Canon EOS 5D 中央重点平均测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

左图中细雨朦朦，长满青苔的岩石和瀑布溪流，让人感到一种宁静安详的情趣。此时，不宜过分明亮，要以适当的饱和度表现出白色的溪流、较暗的青苔和青草的那种湿润的氛围。

梦幻般的瀑布

曝光过度 | ±0 | 倾泻直下的飞瀑和瀑潭白色部分的灰阶尽失。

适度曝光 | -0.7 | 浓淡有致的白色飞流给人以深刻印象。岩石也未形成死黑，得到了恰当的再现。

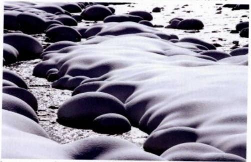
适度曝光 | -1.3 | 画面整体变暗，但瀑布更为凸显。从某种表现意图来说，也在适度曝光的范围内。

Canon EOS 350D 评价测光 光圈优先AE F16 ISO100 无灰阶补偿功能

阴影处的瀑布摄影。由于画面中不仅有瀑布，还有黑暗的岩石，因此在这种情况下，即使不进行补偿也能再现得较为明亮。由于要充分表现出细腻的瀑布，这里所关注的是白色飞流的灰阶层次。

溪流和成片的积雪

适度曝光 | +1.0 | 连画面中央的较为明亮的雪，也再现出了丰富的灰阶。如果再亮一些，过白就比较明显了。



适度曝光 | +0.3 | 积雪圆润的凹凸得到了真实的再现。似乎给人一种偏暗的感觉，此时的曝光可谓达到了极限。

曝光不足 | −0.3 | 白色的积雪拍成了灰色。这样的亮度，无法表现出积雪柔和的质感。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE ISO100 无灰阶补偿功能

要确定拍摄晴天里的雪景，曝光极难掌握。再现积雪的白色自然很重要，但过白的部分一多，就难以表达出积雪的质感了。要选择能较好地再现白雪的灰阶层次的曝光。

偏暗的雪景

曝光过度 | ±0 | 亮度再现得与肉眼所见相近，但要表现出严冬的寒冷，稍稍过于明亮。

适度曝光 | −0.5 | 落叶过后的树木，偏蓝的色调，正符合拍摄意图，能让人感到冬天的空气感。

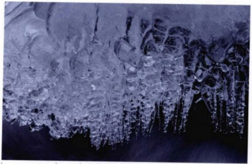
曝光不足 | −1.0 | 树干过暗形成死黑。暗到这种程度，冬日风景的细节部分就会全丢失。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F9.0 ISO100 无灰阶补偿功能

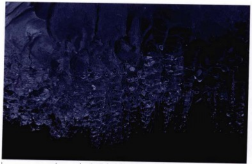
雪国严冬，在阴沉沉的天气中拍摄的照片。在拍摄这样的风景时，适度曝光值是随拍摄意图而改变的。在此，选择了能表现出严冬的寒冷、寂寥氛围的曝光。

晶莹闪烁的冰挂

曝光过度 | +1.3 | 特别是画面左边的冰挂表面过亮，没能表现出坚硬的质感。



适度曝光 | +0.3 | 细节部分也得到了再现，充分表现出了又冷又硬的质感。



曝光不足 | -0.7 | 表现出冰挂的坚硬质感，但色调灰暗，没能表达出透明的感觉。

Canon EOS 5D 评价测光 光圈优先AE F13 ISO100 无灰阶补偿功能

阴影处的溪流所形成的冰挂。在不同的天气和色温状态下，适度曝光也有所不同。在此，以能表现出冰挂的透明感和质感的亮度为适度曝光。

被朝霞染红的雪山

曝光过度 | ±0 | 照片的效果比肉眼所见明亮。红色没有得到再现，被暖色浸染的雪山印象不强烈。

适度曝光 | -1.0 | 通过曝光负补偿，使红色比肉眼所见更强。画面中出现了层次感，雪山的存在感得到了强化。

曝光不足 | -2.0 | 阴影处的山腰部分变成了漆黑一片。雪山虽然较为显著，但整体的色调过暗。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

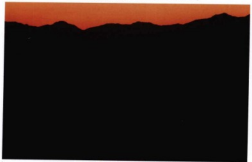
朝阳下，被染成红色的雪山。这里须加以关注的，自然是雪山的色彩变化。选择曝光时，要注重浮现于画面中央的雪山的表情。过于明亮的话，红色就不能得到很好的再现。

Chapter 3 适度曝光的选择方法●自然风景

群山连绵的剪影

曝光过度 ±0 尽管没有过白的地方，但夕阳中的天空发白，给人的印象较为单薄。

适度曝光 －1.3 朦胧的连绵群山和被晚霞映红了的天空，都得到了完美的再现，令人心旷神怡。



曝光不足 －2.7 天空呈现为火红色，连绵的群山太暗，画面内漆黑一片的部分很多。

Canon EOS-1D MarkⅡ 评价测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

上面三张照片是用长焦镜头拍摄的太阳西沉后，群山朦胧的美景。选择曝光时，要既不使明亮的天空过白，又不使连绵的群山过暗而形成死黑。

明暗反差较大的群山

曝光过度 ±0 新绿部分较为耀眼，但雪山却蒙上了阴霾，整体效果缺乏层次感。

适度曝光 －0.7 新绿和雪山都表现得极为均衡。

曝光不足 －1.3 后面的雪山引人注目，但新绿的部分过暗，不符合拍摄意图。

Canon EOS 5D 评价测光 光圈优先AE F16 ISO100 无灰阶补偿功能

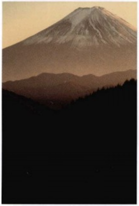
将被新绿装扮后的山腰放在近前，而将残雪皑皑的山峰配置在后面。这是一种有明暗反差的风景。须确认了整体情况后再确实曝光。在这幅照片中，明亮的新绿和残雪未融的山峰的再现是要点。

Chapter 3

黄昏时的富士山

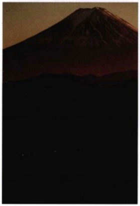
曝光过度 | **－0.3**

以浅色调，将远处的富士山表现得朦朦胧胧。若是将富士山作为主体，可再减弱一些曝光。



适度曝光 | **－1.3**

阴暗部凝重，层次分明。明亮的富士山得以凸显。



曝光不足 | **－2.3**

该曝光能表达出富士山的厚重威严，但比肉眼所见的暗，稍稍有些曝光不足。

Canon EOS 5D 评价测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

斜光照耀下的富士山，其正面没有光照，又是在较远地方拍摄的，容易产生朦胧感，与顺光、晴天时的富士山摄影相比适度曝光的范围较大。这是个可根据拍摄者的意图，产生很大变化的场景。

晴天时的富士山

曝光过度 | **＋0.7** 其亮度只使最为重要的富士山隐约可见。这样的话，富士山给人的印象就不那么强烈。

适度曝光 | **±0** 这是不作曝光补偿拍摄的，晴天下，富士山的秀丽身姿得到了再现。

曝光不足 | **－0.7** 画面整体变暗，冬装下的富士山较为显著，但蓝天过于阴暗。

Canon EOS 5D 评价测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 无灰阶补偿功能

这是将树木摄入到画面前景，从而突出富士山之高大的构图。要选择能使处于顺光下的富士山耸立于画面中央的曝光。在这种情况之下，不作曝光补偿是最合适的。

跨海长虹

曝光过度

+1.0

偏亮的效果，使人感觉不到雨云的重压感，长虹也显得较为单薄。

适度曝光

+0.3

再现了色彩绚丽的长虹，亮度适中。

适度曝光

-0.3

画面整体变暗，突出了长虹。这样的曝光也还适中。

适度曝光

-1.0

若要表现出现在雨云之中的彩虹，这幅照片的曝光也在适度曝光的范围之内。

Canon EOS-1D Mark Ⅱ 评价测光 光圈优先AE F8.0 ISO100
无灰阶补偿功能

雨后的美丽长虹。是要强调这长虹的秀丽身姿，还是要在画面整体上营造雨后初晴的明亮氛围？拍摄意图不同，适度曝光也不尽相同。

蓝天和白云

曝光过度 | **+1.0** | 能令人感到蓝天白云的舒畅感，但天空稍稍有些过于明亮。

适度曝光 | **±0** | 画面下部的树木虽有些暗，但蓝天白云表现得恰到好处。

曝光不足 | **-1.0** | 暗到这样的程度，所有的要素都显得阴沉沉的，天空和云彩也黯然失色了。

Canon EOS 5D 评价测光 光圈优先AE F8.0 ISO100
无灰阶补偿功能

用广角镜拍摄的白云满天的风景。要表现的并非是畅快感和透明感，而是将蓝天白云凸显在画面之上。因此，偏暗一些的曝光正合适。

福田 健太郎
Fukuda Kentaro

在用显示屏无法确切检查时，可利用直方图或死白警告功能

选择能够表现树冰的白色和立体感的曝光

青森县八甲田山的树冰。严冬季节，在为数不多的晴天里，不失时机地进行了拍摄。即便是雪白的树冰，由于光照的关系，也会出现阴影。我以不损害树冰的立体感，并将丧失质感的过白控制在一定范围内为前提，选择了曝光。

Canon EOS 5D EF100~400mm F4.5~5.6 光圈优先AE F16 EV+0.3 ISO100 无灰阶补偿功能 使用PL滤镜、三脚架

风光摄影与产品摄影不同，没有必要一味地追求忠实再现被摄体的色彩、亮度，重点在于表现出所想象的那种印象，因此，曝光极为重要。用数码单反相机拍摄，一般不会忘记在现场确认曝光，可在户外拍摄时，在很多情况下靠相机背面显示屏上的回放画面来确认曝光比较困难，因为周围的亮度会反映在显示屏上。

这在晴天里拍雪景时，显得特别辛苦。由于周围过于明亮，很难看清楚显示屏，而要表现雪景微妙的灰阶，对日光的要求又非常高，使得曝光的允许范围非常小。为防止失败，用直方图来确认日光最为有效。用自己的手遮光后，显示屏上的直方图能看得很清楚。利用过白警告也是个有效的手段。总之，要创作出最佳的作品，在拍摄现场，以能表现拍摄意图的曝光进行拍摄是非常重要的。

街头风景

摄影·文字/清水 徹

逆光下的街景抓拍

曝光过度 | +1.3

天空发白，丧失了蔚蓝色。阴影下的建筑物和作为主体的晒洗衣物过于明亮。

适度曝光 | +1.0

逆光中透亮的晒洗衣物的亮度恰到好处，建筑物与蓝天的亮度均衡感也很好。

曝光不足 | +0.7

蓝天的色彩为最佳状态，但作为主体的晒洗衣物太暗了。

Sony α350 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 DRO 优化功能开启（高级自动）

射入住家房屋之间的太阳光被晒洗的衣物所遮挡，形成较弱的逆光状态。可尽管如此，阴影部分较暗，须进行正补偿拍摄。以飘扬起来的衣物和晾在弄堂深处的衣物为基准，设定了曝光值。

顺光下的街头抓拍

曝光过度 | +0.3 | 黄色和粉红色的建筑太亮，而石板街则显得太白。

适度曝光 | ±0 | 天空中的蔚蓝色，建筑物的不同颜色，都再现得很自然，与肉眼所见相接近。

曝光不足 | −0.3 | 整体变暗，给人以沉重的感觉。

Sony α350 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 DRO 优化功能开启（高级自动）

午后的阳光照耀在运河沿岸色彩鲜艳的建筑物上。以多区分割测光，包含“无补偿±0”在内的±0.3间隔包围曝光拍下的顺光抓拍照片。无补偿的曝光基本上就是最佳曝光。

雨中的街角

曝光过度 ±0

由于建筑物和石板街较暗，用相机认为适度的“无补偿”拍摄的话，会形成曝光过度。

适度曝光 −0.3

用稍暗的曝光，再现被雨淋湿了的石板街和雨后的空气感。

适度曝光 −0.7

整体略微偏暗，但喜欢低调的人会觉得这样的曝光也不错。

Sony α350 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

用长焦镜截取的雨过天晴时运河沿岸的街景。天空被白云覆盖着，光线不算太暗，但为了营造出雨天的阴暗氛围，采用了负补偿拍摄，造成稍稍有些曝光不足的效果。

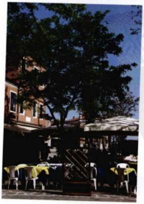
街角新绿

曝光过度 +0.7

新绿的叶子十分亮丽，但咖啡座的部分太亮了。

适度曝光 +0.3

主体之一的新绿的树叶得到了色彩明丽的再现，咖啡座的氛围也相当浓郁。



曝光不足 ±0

咖啡座的氛围较为强烈，但重要的新绿却太暗了。

Sony α350 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

街角的咖啡座，翠绿的树木，灿烂的阳光。为了将新绿的树木表现得清新宜人，须用偏亮的曝光。由于是顺光状态，就采用了较少的正补偿。

Street scene

明暗反差较大的街景

曝光过度 ±0 阳光下的教学楼和蓝天略有些曝光过度。若以暗部为主体，这样的曝光也行。

适度曝光 －0.7 阳光照耀部分的亮度符合预想，阴影部分的亮度仅能辨别形状。

曝光不足 －1.3 后面的教堂和蓝天非常漂亮，但作为主体的造船所部分偏暗，阴影部分的曝光不足相当严重。

Sony α350 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

由于是明暗反差较大的风景，因此以阳光下，在贡多拉和鲜花装饰下的造船所的建筑物为标准，以便得到能使暗部层次良好再现的曝光。用区别较大的0.7（2/3）间隔进行曝光补偿。

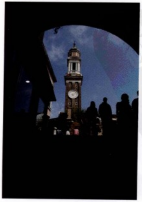
隧道外的明亮风景

曝光过度 ±0

由于灰阶补偿（优化动态范围）的作用，阶梯和商店都变亮了，但钟楼和蓝天有些亮过头了。

适度曝光 －0.3

此时，作为主体的钟楼和蓝天的亮度最佳。在这种明暗反差较大的构图中，要恰如其分地再现近前的阶梯和商店部分是不可能的，所以对这部分的亮度不必太在意。



曝光不足 －0.7

整体都曝光不足。蓝天也显得昏暗，没有透明感。

Sony α350 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

将拱形的隧道出口摄入构图，拍摄阳光下的钟楼。在曝光上略作负补偿，以保证钟楼和蓝天的效果。而近前的阶梯和左边的商店，靠灰阶补偿稍稍变亮一些。

Chapter 3

日落前的街景

曝光过度

－0.3

整体偏亮，对比度也较弱，街灯淡化在街景之中。

适度曝光

－0.7

街灯突出，黄昏的氛围也出来了，偏好稍亮一些的人会看好这幅照片。

适度曝光

－1.0

略带深色调，街灯也较为抢眼，黄昏的氛围相当浓郁。

曝光不足

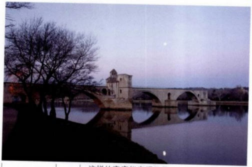
－1.3

相当重的低调效果。如果街灯的光亮能更多一些的话，这样的曝光也相当不错。

Sony α350 多区分割测光 快门优先AE 2秒 ISO100 DRO优化功能开启（标准）

日落黄昏，华灯初上的时分。要突出街灯的话，还得将街景拍得暗一些。负补偿的方向，必须作出微妙的曝光判断，所以，以0.3为间隔的包围曝光拍摄。

朝霞中的风景



曝光过度 | **＋1.0** | 这样的亮度能表现早晨的氛围，但朝阳过于明亮，没有再现出美丽的粉红色来。

适度曝光 | **＋0.5** | 天空的色调只需稍稍偏亮一点，就能够表现出早晨的空气感。

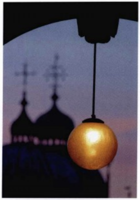
曝光不足 | **±0** | 粉红色的天空的色调十分美丽，但稍稍偏暗，成了黄昏时分的氛围。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F5.6 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

随着日出而开始呈现色彩的天空和河面。为了表现即将天光大亮的清晨的氛围，须用正补偿拍得稍亮一些。所选择的曝光要能美丽再现被朝阳染上色彩的天空。

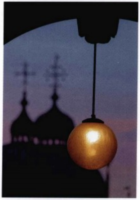
Street scene

夕霞和下班街灯



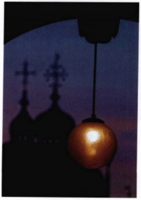
曝光过度 | **±0**

用较亮的曝光拍出的照片，氛围不错，但背景太亮，街灯的存在感淡薄。



适度曝光 | **－0.7**

也许是与背景的对比关系的缘故，此时街灯的存在感和玻璃球罩的质感得到了充分的再现。



曝光不足 | **－1.3**

作为黄昏时分的照片，这样的昏暗程度也不错，但夕阳的部分有些曝光不足。

Sony α350 多区分割测光 光圈优先AE F5.6 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

以悬挂于拱形圆顶的街灯为主体，以晚霞映染的天空和寺院屋顶为背景拍摄的照片。为拍好街灯，须采用负方向补偿，而在决定曝光值时也要考虑晚霞的色彩。

夕阳映染中的街景

曝光过度 | **±0** | 用较亮的曝光拍出的这幅照片，给人的印象不像是"夕景"，反而像朝阳中的街景。

适度曝光 | **－0.3** | 橙黄色的建筑，夕阳下开始变红的云彩以及天空的颜色，所有的亮度都恰到好处。

曝光不足 | **－0.7** | 曝光不足倾向黄昏的感觉十足，但天空太暗。

Sony α350 多区分割测光 快门优先AE ISO100 DRO优化功能关闭

夕阳正面直射到建筑物上的顺光街景。为再现出黄昏的橙黄色，采用负方向的曝光补偿。拍摄这样的风景时，不仅要考虑建筑物，也要兼顾到天空的亮度。

Chapter 3

圣诞节时的市政厅

曝光过度 | **+1.5**

若以张挂于空中的灯饰为主体的话，这样的亮度也可以。建筑物的白色柱子有些曝光过度的倾向。

适度曝光 | **+1.0**

以市政厅为主体时，夜晚氛围较浓的这种亮度较为合适。

曝光不足 | **+0.5**

市政厅和灯饰都太暗，形成了寂寥冷清的氛围。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F4.0 ISO100 DRO优化功能关闭

灯火通明的市政厅和圣诞节霓虹灯装饰。因为灯光比较明亮，为防止曝光不足，进行了曝光正补偿。此处以市政厅为主角选择曝光。

再现灯饰的光辉灿烂

曝光过度 | **+1.5** 亮度偏亮，灯饰的感觉不错，但建筑物有些过亮，灯光不显著。

适度曝光 | **+1.0** 建筑物并不过于明亮，灯饰的亮度也恰到好处，较为突出。

曝光不足 | **+0.5** 灯光太暗，灯饰灿烂辉煌的效果也受到了影响。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F5.6 ISO100 DRO优化功能关闭

灿烂辉煌的灯饰一路延伸的景色。为再现其亮度，在正补偿方向以0.5间隔包围曝光。选择曝光值时，不仅要考虑到灯饰部分的亮度，也要兼顾建筑物的亮度。

Street scene

灯光照耀下的夜晚街景

曝光过度 | +1.3 | 灯光照耀下的桌椅略显曝光过度。

适度曝光 | +0.7 | 排列整齐的椅子的质感和桌面的反光都表现得相当完美。黑色的天空显得凝重深邃。

曝光不足 | ±0 | 不仅是桌子和椅子，就连建筑物的亮度也曝光不足了，给人以黯然失色的感觉。

Sony α350 多区分割测光 快门优先AE 4秒 ISO400 DRO优化功能关闭

上面三张照片为四周灯光照耀下的明亮的咖啡座广场。为了再现出这种亮度，以0.7级别为间隔进行了曝光补偿。近前的桌椅的曝光，是这幅照片的要点。

街灯较少的夜间街景

曝光过度 | +1.3 | 后面的建筑物的亮度与夜景不符。黑暗的天空和前面的街灯也过于明亮。

适度曝光 | +1.0 | 前面的街灯较亮，但后面的建筑物和反光的河面的亮度恰到好处。

曝光不足 | +0.7 | 前面的街灯的亮度为最佳状态，但后面的建筑物和河面，整体偏暗。

Sony α350 多区分割测光 快门优先AE 8秒 ISO100 DRO优化功能关闭

除了前面的街灯较为明亮之外，其余地方都是灯火朦胧的夜景，映入河面的灯光和后面建筑物处的灯光想要表现多少，就成了选择曝光的基准，由于受到合焦处——街灯的亮度影响，作了正曝光补偿。

阴影下的黑色服装

曝光过度 ±0

脸部较白，粗看很漂亮，但阴影全无，脸部显得平板。

适度曝光 −0.3

脸部的亮度恰到好处，阴影也反映出来了。外套的黑色部分很凝重。

曝光不足 −0.7

阴影较浓，氛围略显沉重，夹克的中央部分过黑。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO200
DRO优化功能关闭

背景在光照下，较为明亮，服装是黑色的，所以稍作负补偿。根据人物的表情和整体预想，曝光的基准或许有所变化，但脸的阴影部分也是美丽动人的要点之一。

斜光下的白色服装

曝光过度 +1.3

人物拍得明亮美丽，但略带些曝光过度的倾向。脸部没有立体感。

适度曝光 +1.0

服装肩部光照的部分过白了，但脸部的亮度以这幅照片为最佳。

曝光不足 +0.7

白色服装的质感得到了很好的再现，但人物的脸部偏暗。作为人像摄影来说，属于曝光不足。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO200
DRO优化功能关闭

阳光从画面的右侧照射过来。白色的服装占了近半个画面，受此影响，容易形成曝光不足。由于人像摄影时的曝光以人物脸部的亮度为基准，因此要进行正补偿，不使脸部变暗。

斜光下天蓝色的服装

曝光过度 +0.7

服装和背景的亮度尚可，但脸部太白了。

适度曝光 +0.3

服装的亮度稍减，脸部依然明亮，阴影也恰到好处。

曝光不足 ±0

整体偏暗，脸部黯然失色。服装和背景给人以朴实无华的感受。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO200
DRO优化功能关闭

从画面右方有强烈的光线射入，是一种半逆光状态。由于服装颜色关系，还有光线的影响，容易使服装显得黯淡，因此要补偿增亮。脸部的亮度是决定曝光的基准，但也要尽量使服装和背景明亮起来。

逆光下的粉红色服装

曝光过度 +1.0

脸部偏亮没有色偏，但阴影全无，给人以平面的感觉。

适度曝光 +0.7

肤色没有色偏，阴影也恰到好处，是这一场景的适度曝光。

曝光不足 +0.3

背景中红叶的色彩和亮度适中，但人物略有曝光不足，脸部偏红。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO200
DRO优化功能关闭

由于背景中的红叶受到了强烈的阳光照耀，使人物略显逆光，因此采用了正方向的曝光补偿。同色系较多，其色彩又容易引起脸部的色偏，所以要以不产生色偏的亮度为曝光的基准。

背景极亮的场景

曝光过度 | +1.3

虽可说是接近上限的曝光，但肤色已略显过白，应该判断为曝光过度。

适度曝光 | +1.0

背景过白了，但脸部的阴影和亮度为最佳状态。

曝光不足 | +0.7

要想切实再现肌肤质感时，这样的曝光也勉强可以通过。但脸部的阴影太浓。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO200
DRO优化功能关闭

背景极亮时，与白色服装的场景（第87页）相同，都会使脸部变暗，需要正补偿。背景虽会过白，但只要不是重要的被摄体可以置之不理，人物亮度必须优先保证。

背景极暗的场景

曝光过度 | ±0

受极暗背景的影响，相机作出了比实际要暗的判断。因此，认为不需要曝光补偿，结果拍出的照片比肉眼所见的要亮。这张照片中，脸部就太亮了。

适度曝光 | −0.3

仅靠0.3的负补偿，脸部的亮度就正常了，背景明暗的程度也恰如其分。

曝光不足 | −0.7

与上一张照片（-0.3）曝光仅相差一点，但背景变黑了，脸部也相应地变暗。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO200
DRO优化功能关闭

光线状况为逆光，背景为一片浓绿，较为阴暗。这种情况下需要进行负补偿，但由于服装较为明亮只须一点点补偿量就可以了。虽说背景的亮度、服装的亮度会影响曝光，但原则上还是要以脸部为基准。

Chapter 3 适度曝光的选择方法●街头风景人像

阴影下的补充闪光摄影

曝光过度

调光补偿±0

照射到脸部的闪光灯发光太强烈，引起反光，极不自然。

适度曝光

调光补偿-0.7

通过负的调光补偿，闪光灯发光不那么强烈了，光照较为自然。

曝光不足

调光补偿-1.3

接近于用自然光拍摄的照片，但脸部的亮度稍嫌不足。

Sony α700 多区分割测光 快门优先AE 1/200秒 ISO200 使用闪光灯 DRO优化功能关闭

补充闪光在使人物变亮的同时可防止背景过白（参照第39页）。它不是曝光补偿，而是运用调光补偿来控制曝光，可将人物与背景拍成同等亮度或比背景稍暗一些。

全身人像

曝光过度 **+1.0**

人物的脸部过亮，脚边的银杏落叶也略显过白。

适度曝光 **+0.7**

脸部的亮度恰到好处。鼻子、颧骨的阴影也很适中，具有立体感。

曝光不足 **+0.3**

背景的亮度适中，脸部的阴影稍重，整体给人以生硬的印象。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F2.8 ISO200 DRO优化功能关闭

拍摄全身人像时，背景的成分比人物多，容易受背景的影响。背景的明暗左右着曝光补偿值，这里是明亮的背景，所以作正方向的补偿。

红色服装的夜景人像摄影

曝光过度 | **+0.3**

进行曝光补偿后，背景的亮度会发生变化。由于人物的脸部受街灯而不是闪光灯的照射，所以在曝光补偿的影响下，略微曝光过度。

适度曝光 | **±0**

无补偿拍摄时，脸部的亮度和背景的亮度都恰到好处。

曝光不足 | **-0.3**

人物的亮度适中，但在负补偿的影响下，人物背后的夜景变暗。

Sony α700 多区分割测光 快门优先AE 1/10秒 ISO400 使用闪光灯 DRO优化功能关闭

人物有光线照到，但光量不足，因此使用闪光灯。与较暗的红风衣相比，夜景既不太亮，也不太暗，所以使用了包括无补偿在内的0.3间隔的包围曝光。

白色服装的夜景人像摄影

曝光过度 | **+1.5**

作为高调的照片或许也不错，但肤色过白了。

适度曝光 | **+1.0**

肌肤的质感再现得恰到好处，与背景的协调感也很好。

曝光不足 | **+0.5**

脸部的曝光只是稍暗，但背景却已黯然失色。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F4.0 ISO400 使用闪光灯 DRO优化功能关闭

拍摄夜景人像时，曝光补偿和闪光灯调光补偿都能使用。在此，服装是白色的，人物也在光照下，而背景又很明亮，有点像白天的逆光状态，因此采用与白天相同的曝光补偿拍摄较为简单。

Chapter 3 适度曝光的选择方法●街头风景人像

背景黑暗的夜景人像摄影

曝光过度

调光补偿±0

与背景明亮的状况正相反，在较暗的地方使闪光灯发出较强的光来。若无调光补偿的话，脸部就会过白。

适度曝光

调光补偿−0.5

−0.5的调光补偿，使脸部的亮度恰到好处。

曝光不足

调光补偿−1.0

调光补偿量过多，略显曝光过度，肤色黯淡无光。

Sony α700 多区分割测光
手动 F2.8 1/15秒 ISO400
使用闪光灯（有调光补偿）
DRO优化功能关闭

周围是几乎无光的黑暗状态。若用曝光补偿使人物和背景同时变亮的话，就需要相当慢的快门速度了。因此将曝光固定在F2.8和1/15秒的程度，运用闪光灯的调光补偿进行调整。

背景明亮的夜景人像摄影

曝光过度

调光补偿+1.5

由于背景相当明亮，为使人物明度不输于背景，设定了较大的发光量。结果补偿过大，使脸部的一部分形成过白。

适度曝光

调光补偿+1.0

肤色没有过白，脸部出现自然阴影，与背景的亮度也相得益彰。

曝光不足

调光补偿+0.5

背景明亮情况下，TTL调光※会使闪光灯的发光量减弱，因此，+0.5的调光补偿仍然曝光不足。

Sony α700 多区分割测光
手动 F3.5 1/8秒 ISO400
使用闪光灯（有调光补偿）
DRO优化功能关闭

这是一种人物光照较弱、背景较亮的情形，若进行曝光补偿则背景会过白。根据背景设定曝光，调整闪光灯发光量拍摄即可。

Chapter 3

※TTL调光是一种闪光灯发光后测出从被摄体上反射过来并通过镜头的光，并据此调节闪光灯发光量的功能。

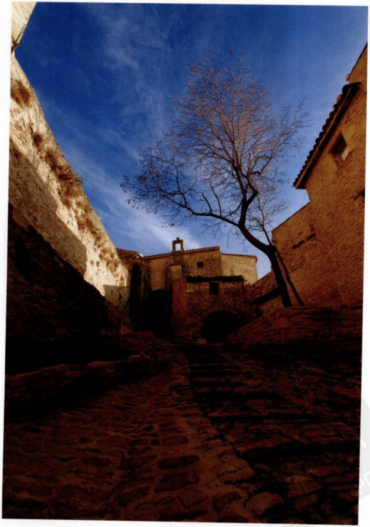
清水 徹
Shimizu Toru

在旅行地边散步边拍摄，充分运用自动包围曝光和灰阶补偿功能

我的曝光设定是根据被摄体的不同而有所改变的。在进行曝光的标准较为明确的人像摄影时，通常用点测光的方式对脸部进行测光，然后根据其曝光程度用手动设定。

其他如拍摄街头风景或进行抓拍时则用多区分割测光的光圈优先AE（根据具体情况，有时采用快门优先AE）。然后，在此基础上进行曝光补偿，一般采用0.5间隔，针对某些需要微调的场景，则采用0.3间隔。并且使用自动包围曝光，以不同的曝光值拍摄2~3张照片。因为与其在旅行地散步时为选择适度的曝光而烦恼，还不如用自动包围曝光先拍下，过后再选出适度曝光的照片更有效率。

在街头，向阳处和逆光处明暗反差大的场景比比皆是，拍摄时往往不得不放弃某一方面，然而，索尼α系列相机上配置了DRO优化功能（即灰阶补偿功能），能够再现与所见相近的风景。这真是个令人欣喜的功能。



用灰阶补偿功能再现蓝天和坡道

一棵树和一条石阶坡道。白云漂浮的蓝天也非常迷人，于是我用广角镜来拍摄这一片跨度较大的范围。根据蓝天设定曝光后，阴影处的石阶会形成剪影状态，但打开了优化动态范围功能后，阴影部分的亮度也能得到恰到好处的再现。

Sony α700 DT11~18mm F4.5~5.6 多区分割测光 光圈优先AE F8.0 EV−0.5 ISO100 DRO优化功能开启（高级Lv3）

儿童

摄影·文字/井村 淳

在窗边玩耍的儿童（特写）

曝光过度 | +1.3

整体的柔化效果过于强烈，没有对比度。

适度曝光 | +0.7

表情活泼明朗，对比度也恰到好处。

曝光不足 | ±0

脸部处于阴影状态，而背景亮得眩目，使脸部显得更暗了。

Canon EOS 5D MarkⅡ 中央重点平均测光 光圈优先AE F4.0 ISO400 自动亮度优化功能关闭

室外光强烈的逆光状态下拍摄的儿童特写。由于是特写的缘故，室外光被挡住了一部分，补偿量可略小。为兼顾到眩光柔化效果，选择了较亮的曝光。

在窗边玩耍的儿童（全身）

曝光过度 | +2.0

明亮生动，但左眼下方过白是欠缺。

适度曝光 | +1.3

无论是从脸上的表情，还是从背景的状态来看，亮度都恰到好处。

曝光不足 | +0.7

脸上的阴影部分稍暗。

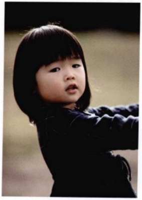
Canon EOS 5D MarkⅡ 中央重点平均测光 光圈优先AE F5.6 ISO400 自动亮度优化功能关闭

拍摄在室外光线充分照入的窗边玩耍的儿童。由于儿童的脸部在光照之下十分明亮，背景中也有相当明亮的窗户，需要较大的曝光补偿。在所拍的照片中，选脸部阴影不太暗的一张。

室外玩耍的儿童（特写）

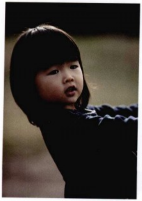
曝光过度 +1.3

整体的柔化效果过于强烈，没有对比度。



适度曝光 +0.3

肤色的再现最为出色。



曝光不足 −0.3

暗到这种程度，肤色也就黯然失色了。

Canon EOS 5D Mark Ⅱ 中央重点平均测光 光圈优先AE F2.8 ISO400 自动亮度优化功能关闭

较弱的斜光。"深色的服装"、"较亮的草坪背景"，这是较难选择曝光的场景。故而用包含无补偿（±0）在内的包围曝光拍摄。为了表现儿童柔嫩肌肤的质感和可爱表情，选择了稍亮的曝光。

蜡烛的光芒

曝光过度 +2.0

表情生动，但背后墙上出现的影子是个缺陷。

适度曝光 +1.3

背景适度变暗，表情也非常动人。

曝光不足 +0.7

表情过暗，引人注目的只有烛光。

Canon EOS 5D Mark Ⅱ 中央重点平均测光 光圈优先AE F2.8 ISO1600 自动亮度优化功能关闭

为表现出烛光的氛围，不使用闪光灯而是通过提高ISO感光度来拍摄。由于受烛光影响，照片显得相当暗，适度曝光很难把握，因此在曝光上作了较大的正补偿，然后根据表现出的氛围和表情加以挑选。

Child

室外拍摄穿深色服装的儿童

曝光过度 | ±0

整体偏亮，白色的袜子等高光部分出现了过白。

适度曝光 | －0.7

脸部的亮度正好，就整体而言，恰到好处。

曝光不足 | －1.3

表情和整体都偏暗，让人不觉得可爱。

Canon EOS 5D MarkⅡ
中央重点平均测光 光圈优先AE F2.8 ISO400 自动亮度优化功能关闭

光线状态与右边的实例是一样的，但服装和背景发生了改变。背景和衣服都是深色的，在这种画面整体呈深色时，一般都需要进行负补偿。以不使脸部变暗为前提，选择负补偿值。

室外拍摄穿白色服装的儿童

曝光过度 | ＋1.3

脸部的亮度适中，但白衣服略显过白。

适度曝光 | ＋0.7

服装高光部分能勉强保持质感，脸部也比较明亮。

曝光不足 | ±0

整体偏暗，连表情也显得阴沉了。

Canon EOS 5D MarkⅡ
中央重点平均测光 光圈优先AE F4.0 ISO400 自动亮度优化功能关闭

在室外拍摄时，曝光受背景的影响很大。在这个场景中，背景是明亮的天空，服装也是白色的，所以正补偿是其根本。要在儿童的肌肤和服装不发生过白的前提下，选择尽可能亮的曝光。

Chapter 3

动物

白色背景前的黑白色猫咪

曝光过度 +1.7 脚上的一部分等亮部分过白，皮毛没有质感。

适度曝光 +1.0 黑毛部分不过暗，高光部分也能感受到质感，保留了中间调层次。

曝光不足 +0.3 正补偿量不够，使本来明亮的房间，显得黯淡了。

Canon EOS-1D MarkⅡ 中央重点平均测光 光圈优先 AE F4.0 ISO800
自动亮度优化功能关闭

黑白色的猫咪躺在偏白的床罩上，画面整体倾向于高调。仅靠窗外射入的光线来拍摄，毫无疑问，这是一种须作正补偿的情况，可在正补偿方向上用间隔曝光拍摄，然后根据皮毛质感进行选择。

窗边的黑白色猫咪

曝光过度 +2.0
过白，轮廓都看不清了，NG。

适度曝光 +0.7
白色皮毛的亮度与肉眼所见基本相同，OK。

适度曝光 +1.3
背景虽有所过白，但强光使人舒畅，皮毛的质感也很好。

曝光不足 ±0
肉眼所见的亮度就偏暗，整体给人恐怖的感觉。

Canon EOS-1D MarkⅡ 中央重点平均测光 光圈优先AE F5.6 ISO800
自动亮度优化功能关闭

拍摄躺在窗边阳光下的心爱的白猫。由于背景整体是明亮的光照效果，所以用比肉眼所见更亮的曝光拍摄为最佳。拍摄猫咪特写时，若只考虑根据毛色进行曝光补偿的话，就成了与肉眼所见相近的曝光了。而再补偿得明亮一些，就形成了一幅能够感觉出光照的作品了。

Animal

浅色背景下的白色狗狗

曝光过度	+2.0	脸部高光部分和白雪的一部分过白，并且没有质感。

适度曝光	+1.3	狗狗和雪，都保留了最低限度的高光部分，白色部分也相当美丽。

曝光不足	+0.7	整体已没了白色的感觉，原来美丽的白色变得灰暗了。

Canon EOS-1D MarkⅡ 中央重点平均测光 光圈优先AE F2.8 ISO100
自动亮度优化功能关闭

拍摄雪地中白色的狗狗。由于狗狗和背景都是白色的，所以采用正方向补偿的包围曝光。白色的雪和白色狗狗几乎是同等的亮度，要选择使两者都不过白的极限亮度的曝光。

深色背景下的黑色狗狗

曝光过度	±0	这样的亮度与狗狗可爱的表情姿势相符合，但毛色发白，稍稍有点过亮。

适度曝光	-0.7	表情很可爱，皮毛的质感也得到了再现。

曝光不足	-1.3	这样的曝光能表现出威严的感觉，但与照片中狗狗的姿态不符。

Canon EOS-1D MarkⅢ 中央重点平均测光 光圈优先AE F2.8 ISO800
自动亮度优化功能关闭

黑色的狗狗躺在黑色的毯子上。画面整体偏暗，所以采用负方向补偿的包围曝光。偏亮的曝光能表现其活泼可爱，而偏暗的曝光能让人感到威严。因此，可根据自己的感觉加以选择。

Chapter 3

逆光下绿色背景中的狗狗

曝光过度 | +1.3 | 背景过亮，没有纵深感，毛色也过于明亮。

适度曝光 | +0.7 | 整体偏亮，但脸部不过暗，背景也不过亮，相当均衡。

曝光不足 | ±0 | 背景亮度恰到好处，但狗狗太暗，看不清表情。

Canon EOS-1D Mark Ⅲ 中央重点平均测光 光圈优先AE F5.6 ISO400 自动亮度优化功能关闭

在与右边的实例相同的场景，改变了光线的角度，用逆光拍摄的狗狗。由于背景中的绿草闪闪发亮，狗狗与背景的反差就拉大了。因此，要选择不受背景的影响，能表现出可爱表情的曝光。

顺光下绿色背景中的狗狗

曝光过度 | +0.7

明亮美丽，但黑色的皮毛颜色成灰色的了，稍稍有点过亮。

适度曝光 | ±0

黑色的皮毛颜色很好，给人以清新明亮的感觉。

曝光不足 | −0.7

威风凛凛，但整体稍暗，表情有些吓人。

Canon EOS-1D Mark Ⅲ 中央重点平均测光 光圈优先AE F4.0 ISO400 自动亮度优化功能关闭

顺光拍摄蹲在绿草丛中的黑色狗狗。由于是特写，画面中黑色皮毛占的比例较大，曝光补偿很难把握，因此采用包含“无补偿”在内的包围曝光拍摄。能表现可爱表情的偏亮曝光为好。

Animal

白色背景下的白熊

曝光过度 | +2.0 | 皮毛的白色得到了较好的再现，但连同背景一起，稍稍有些过白。

适度曝光 | +1.3 | 很好地表现出了皮毛本来的颜色和质感。

曝光不足 | +0.7 | 补偿量不够，稍显曝光不足，给人以寒冷的感觉。

Canon EOS-1D MarkⅢ 中央重点平均测光 光圈优先AE F5.6 ISO400
自动亮度优化功能关闭

白色的北极熊俗称为“白熊”，其实它的毛色并不是雪白的，在“明亮的白色背景”和“包围光线”的拍摄条件下，须作较大的正方向曝光补偿。注意要拍出皮毛的质感和令人印象鲜明的白色。

水中的火烈鸟

曝光过度 | +1.3 | 火烈鸟的头部明亮，但水珠过白了。

适度曝光 | +0.7 | 火烈鸟的头部、羽毛和水珠都较为明亮，整体的均衡感很好。

曝光不足 | ±0 | 水珠较为突出，但作为主体的火烈鸟过暗。

Canon EOS-1D MarkⅢ 中央重点平均测光 光圈优先AE F4.5 ISO400
自动亮度优化功能关闭

逆光拍摄在动物园中戏水的朱红色火烈鸟。激烈地扇动翅膀后，水珠四溅，在阳光的照耀下闪闪发亮，但曝光也必须随之变化。要选择使头部不过暗，水珠也很漂亮的曝光。

大猩猩的特写

曝光过度 | －1.3

表情清晰可见，但有玻璃阴翳所产生的斑点。

适度曝光 | －2.0

既消除了玻璃阴翳，又突出了大猩猩的眼睛。

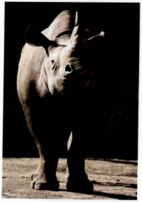
曝光不足 | －2.7

太暗了，大猩猩的表情根本看不清。

Canon EOS-1D Mark Ⅲ
中央重点平均测光 光圈优先AE F5.6 ISO400 自动亮度优化功能关闭

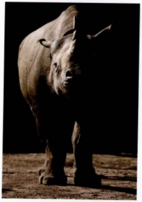
隔着玻璃拍摄的昏暗场景中的大猩猩特写。无论是为了突出它闪亮的眼睛，还是要消除玻璃的阴翳或反光，都须选用偏暗的曝光。

直射光下的犀牛



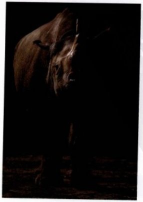
曝光过度 | －1.0

能看到较暗的背景，但犀牛角侧面的高光部分过白了。



适度曝光 | －2.0

整体变暗，但有效地凸显了高光部分。



曝光不足 | －3.0

连高光部分也变暗了，整体上过暗。

Canon EOS-1D Mark Ⅲ
中央重点平均测光 光圈优先AE F5.6 ISO500 自动亮度优化功能关闭

强烈的光线从斜后方射向暗色调的犀牛，背景也较暗。画面整体暗的部分较多，若无曝光补偿，会拍得较亮。所以，以阳光照射到部分为标准，大胆地进行了负补偿。

雪中的丹顶鹤

曝光过度 | +1.0 | 白雪虽然美丽，但背景发白，丹顶鹤也难以辨认。

适度曝光 | +0.3 | 不太暗，丹顶鹤清晰可见，均衡感恰到好处。

曝光不足 | -0.3 | 背景变暗，丹顶鹤是看得清了，可整体给人以阴暗的印象。

Canon EOS-1D MarkⅢ 中央重点平均测光 光圈优先AE F5.6 ISO200 自动亮度优化功能关闭

用长焦镜拍摄白雪飘飘中远处的丹顶鹤，强调了画面中的白雪。丹顶鹤的身体也是白色的，如果用较亮的曝光拍摄就会与白雪混在一起，不易辨认了。通过曝光补偿，使亮度不暗于肉眼所见的程度。

水面上的天鹅

适度曝光 | +2.7 | 在波光粼粼的水面上，天鹅洁白的色彩也还原得非常清晰。

适度曝光 | +2.0 | 将天鹅拍得稍暗，但也并非模糊不清，水面波光粼粼、生动感人。

适度曝光 | +1.3 | 水面成深色，闪闪的波光得以凸显，而天鹅则成了美丽的剪影。

Canon EOS-1D MarkⅢ 中央重点平均测光 光圈优先AE F8.0 ISO250 自动亮度优化功能关闭

悠游水面的天鹅进入阳光反射区后拍摄的照片。是将天鹅拍成剪影，还是还原它的洁白？根据不同的拍摄意图，上面任何一种曝光都可说是适度的曝光。

我的曝光技巧

井村 淳

Imura Jun

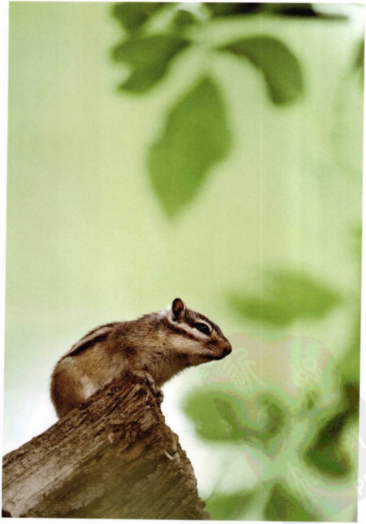
动物摄影的成败在于按下快门的瞬间！在改变曝光的同时，也要注意快门速度

决定曝光时要以被摄体的颜色、背景的状态、光线状态以及自己的预想为标准来考虑。

作为主体的动物若在阴影处，而背景较为明亮的话，曝光会受背景的影响而变暗，因此必须进行正补偿。这是个基本原则。而像右边的照片那样，加上了“比肉眼所见更亮时背景更为美丽”或“拍得偏亮一些，小动物显得更加可爱”等要素时，曝光补偿更要加大了。

然而，光顾及了曝光，在拍摄这种会动的被摄体时，也会产生败笔。因为采用光圈优先AE进行正补偿后，快门速度就会变慢，过慢的话就必须提高ISO感光度。并且，必须迅速操作，因为动物是不等人的。

在拍摄动物照片时，是没有时间每拍一张就通过显示屏来确认一下的。很多情况都只能根据大致的估计，采用分段曝光来拍摄。



用较亮的曝光拍出可爱的场景

花鼠爬在高高的木头上。为了显示背景中美丽的绿色，采用了较大的虚化，较亮的补偿，从而拍下了这一个可爱的场景。空间较大的背景处在阳光的照耀之下，而作为主体的花鼠处在树荫之中，因此，曝光受背景的影响很大，必须进行+2.0的补偿。

Canon EOS-1D MarkⅢ EF500mm F4L IS 中央重点平均测光 光圈优先AE F4.0 EV+2.0 ISO640 自动亮度优化功能关闭

摆设 摄影・文字/今道 SHIGEMI

黄色花朵

曝光过度 | +1.7

背景中的白色部分过白了，给人以眩目之感。

适度曝光 | +1.0

花朵明亮，叶子底下透明花瓶的反光作为一种点缀也恰到好处。

曝光不足 | +0.3

整体偏暗，而花瓶的部分却已经开始过白了。然而，要衬托出花朵的美丽，绿叶部分也亮度不够。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F2.2 ISO400 DRO优化功能开启(高级自动)

黄色的花朵也和白色一样，反光率较高，要表现出黄色所具有的亮度，必须进行正补偿。在画面中放入一点透明花瓶的反光，更映衬出花朵的明亮。

白花和杂货

曝光过度 | +1.3

白色杂货部分过白，桌子的木纹和纸盒没有质感。

适度曝光 | +0.7

较好地表现了被摄体的质感，给人以明亮的印象。

曝光不足 | −0.3

作为主体的花朵过于阴暗。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F2.2 ISO400 DRO优化功能开启(高级自动)

在室内拍摄花朵时，原则上要关掉照明，利用窗边的逆光进行拍摄。由于是逆光状态，一般都要进行正补偿，而要将白花和杂货表现得轻盈灵巧就需要更大的正补偿了。

Chapter 3

背景光较多的粉红色花朵

曝光过度 +1.3

粉红色玫瑰的反光较强部分过白了。通常，卷起的花瓣边缘容易曝光过度。

适度曝光 +0.7

花瓣的色彩和质感得到了美丽再现，画面整体也比较明亮。

曝光不足 ±0

玫瑰发暗，感觉不到光亮。拍摄花朵时，使人感觉到光亮是一个窍门。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F2.8 ISO800 DRO优化功能开启（高级自动）

与右边一组照片相比，这一组是低角度拍摄的，因此，透过窗帘的光线进入画面较多。与桌面反射相比，透过窗帘射入的光量要大得多。需要较大的正补偿。

背景光较少的粉红色花朵

曝光过度 +1.0

白色的花瓣过白了。

适度曝光 +0.3

作为主要被摄体的花朵没有过白，背景中的紫色也得以美丽再现。

曝光不足 -0.3

花的阴影部分死黑，光彩尽失。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F1.4 ISO400 DRO优化功能开启（高级自动）

透过窗帘的柔和光线从后面照射到被摄体上。与左边一排照片相比光照较弱，相应的曝光补偿量也不多。

白色背景中的红花

曝光过度 | **+0.7**

色彩浓郁的红花，采用正补偿后会给人以明亮艳丽的感觉。可是，白色的背景却完全过白了。

适度曝光 | **±0**

保留了红色部分的鲜艳，玻璃容器也没有过白，给人以一定的感觉。

曝光不足 | **-0.7**

保留了背景的质感，但红色有些死黑。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.0 ISO400
DRO优化功能开启（高级自动）

红色虽然鲜艳，但反光率较低，所以与白色背景这样的组合对比度较为明显。要兼顾到各方面曝光的平衡关系，找出能表现出红色明亮、鲜艳的曝光。

黑色背景中的红花

曝光过度 | **+0.3**

黑色的背景还原成灰色了。

适度曝光 | **-0.7**

黑色背景显得凝重，衬托出了花朵的红色。

曝光不足 | **-1.7**

红色的花朵也死黑。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO400
DRO优化功能开启（高级自动）

能展现红花之艳丽的黑色背景。反光率较低的黑色背景，会导致比肉眼所见更亮的日光，所以必须进行负补偿。黑色的部分显得凝重后，红色部分就愈发艳丽。

黑色的面包

曝光过度 | +0.3

有白色砂糖的地方过白了。

适度曝光 | −0.3

亮度适中，面包的质感很好。

曝光不足 | −1.0

烘烤面包和葡萄干有些死黑，没有美味的感觉了。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F4.0 ISO400 DRO优化功能开启（高级自动）

拍摄食物时的曝光，关键在于能表现其美味可口。由于秀德莱（德国式面包之一）较黑，所以稍作负补偿。但要注意不可补偿过度，否则烘烤面包就成死黑。

蛋糕和茶具

曝光过度 | +1.3

蛋糕上奶油的粉红色过白了。

适度曝光 | +1.0

再现水粉画般的柔美印象。桌布和茶具的白色也没有发暗。

曝光不足 | +0.7

桌布的白色部分发暗，鲜亮的蛋糕色彩也显得混浊。

Sony α700 多区分割测光 光圈优先AE F2.8 ISO800 DRO优化功能开启（高级自动）

要想将水粉画色调般的色彩表现得明亮轻灵，就该采用较大的正补偿，在直射光的照耀下，要注意被摄体与阴影的反差不能太大。由于光线略为偏暗，在拍摄时用大反光板在阴影处进行了补光，并且将ISO感光度提高到了800。

Still life

老式钥匙

曝光过度 | **+1.3**

背景中布的部分太亮，没有再现出质感来。

适度曝光 | **+0.3**

稍稍偏暗，但与老式钥匙给人的印象相吻合。

曝光不足 | **-0.7**

钥匙的浮雕部分死黑，整体偏暗。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F2.8 ISO400
DRO优化功能开启（高级自动）

这是同色系物件的组合，对比度较低，适度曝光的范围较广。拍摄时可根据组合物件的色调，选择自己所偏爱的曝光。

闪闪发光的小饰件

曝光过度 | **+1.3**

金属反光部分过白。

适度曝光 | **+0.3**

小饰件的反光相当美丽，垫在下面的袋子的质感也很好。背景中的橙色也得到了鲜艳的再现。

曝光不足 | **-0.7**

小饰件偏暗，没闪闪发光的感觉。

Sony α700 多区分割测光
光圈优先AE F4.0 ISO800
DRO优化功能开启（高级自动）

在白炽灯上罩上薄薄的窗帘布所形成的照明※。白平衡设定为白炽灯模式。从能呈现小石颗粒美丽反光的方向来拍摄，选择不发生过白的曝光。

※在使用自制的照明时，须注意灯泡加热的安全性。

今道SHIGEMI

Imamichi Shigemi

用正补偿将花和食物拍得轻灵生动。逐步提高曝光值，直至过白极限

在我刚开始用胶片相机拍摄花卉的时候，拍出的白色西洋式插花全都偏暗，非常令人头痛。即便是打上较强的照明，结果也还是一样。知道可以用曝光补偿来加以校正，已经是很久以后的事了。

要表现出花卉的美丽和食物的美味可口，光线的运用非常重要。而曝光补偿程度的大小，会使作品效果有很大的改变。

拍摄轻盈明亮的照片时，首先要考虑正补偿。而感觉到要进行正方向的补偿后，首先用0.3的补偿量拍摄并通过显示屏加以确认。如果亮度不够，则再增加0.3的补偿量。虽然对亮度的喜好是因人而异的，然而，将白色花朵或食物的反光部分拍得耀眼而不过白，把握好这时的极限值，就是曝光的窍门。可通过直方图或死白警告确认作为主体的被摄体是否过白。

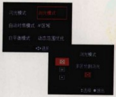
不怕失败，不断地积累经验，肯定会找到掌握曝光的窍门的。

将反射光照到逆光中的阴影部分，使其变亮

逆光拍摄时，靠前部分会形成阴影，这时，不用曝光补偿，而是运用反光板或白纸将反射光照射到该阴影部分，这是一大技巧。逆光拍摄粉红色花朵时，采用正补偿就可得到柔美的色调。

Sony α700 50mm F1.4 中央重点平均测光 光圈优先AE F2.0 EV+0.7 ISO200 DRO优化功能开启（高级自动）

各种与曝光有关模式的设定方法

	ISO感光度	测光模式	AE锁定
佳能 **EOS 50D** 	 按下ISO感光度按钮，转动主拨盘，将液晶框内显示数值改变为自选的ISO感光度数值。	 按下测光模式按钮，转动主拨盘，将液晶框内显示的测光模式标记改为自选的标记。	 按下“*”标记的AE锁定按钮后，取景框内和液晶显示屏上会显示“*”标记，即使手指离开AE锁定按钮，按下按钮时的曝光也不会改变了。在此状态下如果不作任何操作，过5秒后自动解除。
尼康 **D300** 	 按住ISO感光度按钮，转动主拨盘，可将液晶框上显示的数值改变为自选的ISO感光度数值。也可以从菜单界面（拍摄菜单）进行设定。	 转动测光模式拨盘，设置测光模式。	 按下“AE-L”按钮后，取景框内显示“AE-L”，在按住按钮的时间段内锁定按下按钮时的曝光。要在按住AE-L按钮的状态下，按下快门进行拍摄。
索尼 **α350** 	 按下ISO感光度按钮后，液晶显示屏上会显示ISO感光度，然后用十字键的上下键或控制拨盘选择合适的ISO感光度，最后进行确定。	 按“Fn”按钮，使液晶显示屏上出现菜单界面，选择“测光模式”，然后在显示的菜单上选择自选的测光模式，最后加以确定。	 按下“AEL”键后，取景器和液晶显示屏显示“*”标记，在按住按钮的同时能锁定当时的曝光。在按住AEL键的状态下按下快门进行拍摄。也有手指离开AEL键后仍可锁定曝光的设定方式。

无论是哪个机型的数码单反相机都配置着多种与曝光有关的模式。
在此，我们列举出了其中有代表性的机型，分别简明扼要地说明一下各种设定方法（以初期设定状态下的操作为主）。
详细设定程序以及在此未列出的机型的设定方法请参照各自的说明书。

拍摄模式

转动拍摄模式拨盘，选择手动的拍摄模式。若要进行曝光补偿等与曝光有关的设定时，可选择P、TV、AV、M等自选区域的拍摄模式。

按住“MODE”按钮，转动主拨盘，在液晶屏上显示的拍摄模式中设定自选的模式。

转动拍摄模式拨盘，选择自选的拍摄模式。设定为P、A、S、M以外的模式也能进行曝光补偿。

曝光补偿

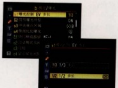
对准电源开关ON上面的线状标记，半按快门，液晶框和液晶显示屏上显示曝光程度，转动副拨盘后，曝光补偿值会发生变化，由此可设定自选值。在菜面界面上也可进行此操作。

按住曝光补偿按钮，转动主拨盘，将液晶框中显示的曝光补偿值设定为自选值。只要在菜单界面（自定义菜单）上将“简易曝光补偿”设定为“ON”，仅用拨盘就能操作了。

按下曝光补偿按钮，液晶屏上会显示曝光补偿画面，转动控制按钮，可以任意改变曝光补偿值。实时取景时不会显示曝光补偿画面，可以按下曝光补偿按钮，更改液晶屏下方显示的曝光补偿水平。

切换曝光补偿间隔

在菜单界面的自定义设定中选择“C.Fn I：曝光”，在“曝光等级增量”中选择“1/3级”或“1/2级”。



在菜单界面上选择“曝光控制EV步长”，然后在“1/3档”、“1/2档”、“1档”中加以选择。

切换到实时取景功能

按“Fn”按钮，使液晶显示屏上出现菜单界面，选择“测光模式”，然后在显示的菜单上选择自选的测光模式，最后加以确定。

自动包围曝光的设定

在菜单界面上选择“曝光补偿/AEB”设定，用主拨盘设定曝光补偿/自动包围曝光设置的程度（补偿间隔）。

按住镜头旁的“Fn”按钮，改变液晶框中显示的AEB设定。转动主拨盘可设定拍摄张数，转动副拨盘可设定补偿间隔。

按下拍摄模式按钮，液晶屏上会显示拍摄模式画面。用十字键选择阶段曝光“连续”或“单张”，补偿增量选择“0.3EV”或“0.7EV”，然后按“确定”按钮。